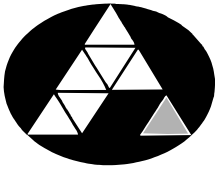


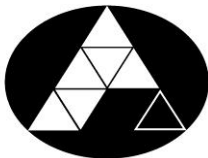
POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Titta Airaksinen
Jenni Holopainen

MISTÄ VOIMAA SELVIITYMISEEN, KUN LÄHEISENI EI JAKSA-
NUT ENÄÄ ELÄÄ
Itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia selviytymisessä tukeneista
voimavaroista ja niiden riittävydestä

Opinnäytetyö
Tammikuu 2012

 <p>POHJOIS-KARJALAN AMMATIKORKEAKOULU</p>	<p>OPINNÄYTETYÖ Tammikuu 2012 Sosiaalialan koulutusohjelma</p> <p>Tikkarinne 9 80200 JOENSUU p. (013) 260 600</p>
<p>Tekijät Titta Airaksinen, Jenni Holopainen</p>	
<p>Nimeke MISTÄ VOIMAA SELVIYTYMISEEN, KUN LÄHEISENI EI JAKSANUT ENÄÄ ELÄÄ Itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia selviytymisessä tukeneista voimavaroista ja niiden riittävyydestä Toimeksiantaja Joensuun kriisikeskus</p>	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia itsemurhamenetyksestä selviytymisessä. Tutkimuksessa tarkasteltiin läheisten selviytymisessä tukeneita voimavaroja sekä niiden riittävyyttä. Itsemurhan tehneiden läheisten oma ääni ja asiantuntijuus aiheesta haluttiin tuoda näkyväksi. Tavoitteena oli lisätä sosi- aali- ja terveysalan opiskelijoiden sekä ammattilaisten ymmärrystä läheisten selviytymi- sestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.</p> <p>Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jonka kohderyhmään kuuluivat Suomessa asuvat itsemurhan tehneiden läheiset. Tutkimusaineisto kerättiin kolmen avoimen haastattelun ja kolmen elämäkertakirjoitelman avulla. Aineistonkeruu suoritettiin lokakuun 2011 aikana. Tutkimukseen osallistui yhteensä kuusi läheisensä menettänyttä henkilöä. Opin- näytetyön aineisto analysoitiin teemoittelemalla.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat, että itsemurhan tehneiden läheiset olivat löytäneet voima- varoja selviytymiseensä monipuolisesti eri lähteistä. Selviytymiseen oli saatu tukea ih- misten välisistä, yhteisöllisistä ja henkilökohtaisista voimavaroista. Kokemukset tuen riittävyydestä vaihtelivat tutkimukseen osallistuneiden välillä. Tuen saaminen oli usein riippuvaista läheisen omasta aktiivisuudesta. Tutkimustuloksista kävi ilmi, etteivät lä- heiset tiedä, mistä tukea on mahdollista saada. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että itsemurhan tehneiden läheisille tulisi tiedottaa tuen eri mahdollisuuksista ja tarjota niitä aiempaa enemmän. Ajoissa saatu, oikeanlainen ja riittävä tuki olisi tärkeää, jotta itse- murhamenetyksestä selviytyminen ei pitkittyisi.</p>	
<p>Kieli suomi</p>	<p>Sivumäärä 74 Liitteet 7 Liitesivumäärä 13</p>
<p>Asiasanat itsemurha, itsemurhan tehneiden läheiset, selviytymisvoimavarat, kriisi, suru</p>	

 <p>NORTH KARELIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	<p>THESIS January 2012 Degree programme in social services</p> <p>Tikkarinne 9 FIN 80200 JOENSUU FINLAND Tel. +358 (0)13 260 600</p>	
<p>Authors Titta Airaksinen, Jenni Holopainen</p>		
<p>Title WHERE TO GET STRENGTH TO SURVIVE WHEN MY FAMILIAR DID NOT MANAGE TO LIVE ANYMORE The experiences of familiars' coping with supporting resources and their sufficiency after the loss to suicide Commissioned by Joensuu Crisis Centre</p>		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to research the experiences of familiars' survival after the loss of suicide. In this research was examined the familiars' coping with supporting resources and their sufficiency. The familiars' own voice and expertise was wanted to get visible. The aim of this thesis was to increase the comprehension for the students and professionals of the social- and healthcare towards familiars' coping and the matters impacting with.</p> <p>This study was carried out as a qualitative research with focus group was the familiars living in Finland who had lost close person to suicide. The data was gathered by three informal interviews and by three essays of biography in October 2011. Six familiars who had lost close person to suicide were participated in this research. The data was analyzed by dividing it into themes.</p> <p>The results of the thesis indicated that familiars had founded resources to their survival variously from many sources. It had been received support by the help between people and by the communal and personal assets. The experiences of the sufficiency of support alternated between participants in this research. The support depended often on familiars' own activity. The results of the study revealed that the familiars do not know where the possible support is available. On the basis of the results of this research, it can be stated that those who lost their close person to suicide should inform the different possibilities of support and offer them help more than previously. The support received in time and which is suitable and sufficient is important that survival from the loss would not get prolonged.</p>		
<p>Language Finnish</p>	<p>Pages 74 Appendices 7 Pages of Appendices 13</p>	
<p>Keywords suicide, familiars' of loss to suicide, resources of coping, crisis, grief</p>		

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	ITSEMURHA JA SEN VAIKUTUKSET LÄHEISENSÄ MENETTÄNEIDEN ELÄMÄÄN.....	8
2.1	Itsemurha ilmiönä.....	8
2.2	Itsemurhan tehneiden läheiset	9
2.3	Läheisen menetyksestä aiheutuva traumaattinen kriisi ja sen vaiheet	10
2.4	Läheisen menetyksestä aiheutuva suru	13
3	LÄHEISEN ITSEMURHAMENETYKSESTÄ SELVIYTYMINEN	14
3.1	Selviytymiseen vaikuttavat tekijät	14
3.2	Selviytyjätyypit	15
3.3	Itsemurhan tehneen läheisen auttaminen ja tukeminen selviytymisessä..	17
4	VOIMAVARAT MENETYKSESTÄ SELVIYTYMISEN TUKENA	18
4.1	Selviytymisvoimavarat Ayalonin mukaan	18
4.2	Ihmisten väliset selviytymisvoimavarat	18
4.3	Yhteisölliset selviytymisvoimavarat	20
4.4	Henkilökohtaiset selviytymisvoimavarat	22
5	SELVIYTYMISTÄ VAIKEUTTAVAT TEKIJÄT	24
5.1	Lähipiirin tukeen liittyvät selviytymistä vaikeuttavat tekijät	24
5.2	Ammattiapuun liittyvät selviytymistä vaikeuttavat tekijät	25
5.3	Yksilöllisyyteen liittyvät selviytymistä vaikeuttavat tekijät	27
6	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET ITSEMURHAN TEHNEIDEN LÄHEISISTÄ	28
6.1	Tutkimusprojekti, väitöskirja ja pro gradu -tutkielma	28
6.2	Opinnäytetyöt	30
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	31
7.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät	31
7.2	Tutkimuksen kohderyhmä.....	32
7.3	Laadullinen tutkimus.....	33
7.3.1	Aineistonkeruumenetelmänä avoin haastattelu.....	34
7.3.2	Haastattelujen toteutus	35
7.3.3	Aineistonkeruumenetelmänä elämäkertakirjoitelma.....	38
7.4	Aineiston käsittely ja analysointi	39
7.4.1	Haastattelujen litterointi	39
7.4.2	Teemoittelu	41
8	TULOKSET	42
8.1	Selviytymistä tukeneet voimavarat	42
8.1.1	Ihmisten välisistä voimavaroista saatu tuki.....	42
8.1.2	Yhteisöllisistä voimavaroista saatu tuki.....	45
8.1.3	Henkilökohtaisista voimavaroista saatu tuki.....	47
8.2	Saadun tuen riittävyys selviytymisen kannalta	50
8.2.1	Ihmisten välisistä voimavaroista saadun tuen riittävyys.....	51
8.2.2	Yhteisöllisistä voimavaroista saadun tuen riittävyys	53
8.3	Tutkimustulosten tarkastelua	56
9	POHDINTA	59
9.1	Johtopäätökset	59

9.2	Tavoitteiden ja menetelmävalintojen arviointi.....	63
9.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	64
9.4	Ammatillinen kasvu	69
9.5	Jatkotutkimusideat.....	70
LÄHTEET.....		72

LIITTEET

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tutkimuslupahakemus
Liite 3	Saatekirje
Liite 4	Tukikysymyslista
Liite 5	Tutkimuslupa-anomus
Liite 6	Elämäkertakirjoittelman ohjeistus
Liite 7	Analyysipolku

1 JOHDANTO

Suomessa tehdään vuosittain noin 1000 itsemurhaa. Yksi itsemurha koskettaa noin kymmenen lähiomaisen lisäksi lukuisia muita ihmisiä. (Uusitalo 2007a, 164.) Itsemurhan koskettaessa jopa 10 000 suomalaista vuosittain (Surunauha ry 2011a), on menetystä surevien kohtaloa tuotu varsin niukasti esille. Seurasimme ilmiötä koskevaa uutisointia joukkotiedotusvälineistä noin vuoden ajan, jolloin ilmiö nousi esiin kymmeniä kertoja. Uutisointi keskittyi usein itsemurhien määrään ja ennaltaehkäisyyn, mutta itsemurhan tehneiden läheiset mainittiin vain muutaman kerran. Itsemurhan tehneiden läheisiä koskevan niukan uutisoinnin lisäksi aihe on vielä melko tutkimaton. Tämän vuoksi koemme, että läheisten tilannetta sekä heidän kokemuksiaan itsemurhamenetyksestä selviytymisessä tulisi tutkia ja tuoda esille aiempaa enemmän.

Itsemurhan ajatellaan olevan usein hyvin kaukainen ja itseä koskematon ilmiö. Kuitenkin ystävän, puolison, oman lapsen tai työtoverin äkillinen itsemurhamenetyks voi tuoda ilmiön lähelle itseä. Opinnäytetyön aihe valikoitui edellä mainitun lisäksi aiheen mielenkiintoisuuden ja moniulotteisuuden vuoksi. Pohdimme ennen aiheen lopullista valintaa, miten itse selviytyisimme läheisen itsemurhamenetyksestä ja mistä selviytymiseen olisi mahdollista saada tukea ja voimavaroja. Itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia tuen riittävydestä on tutkittu varsin niukasti. Tämän vuoksi ennako-oletukseksi nousikin se, etteivät läheiset saa tarpeeksi monipuolista ja riittävää tukea selviytymiseensä. Omat ennako-oletuksemme huomioiden pyrimme selvittämään todellisten asiantuntijoiden kokemuksia aiheesta.

Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Joensuun kriisikeskukselle ja yhteistyökumppanina toimi Surunauha ry. Neuvottelimme opinnäytetyön aiheesta Joensuun kriisikeskuksen kanssa keväällä 2011, jolloin teimme lopullisen päätöksen aihevalinnasta. Ilmiön tutkiminen koettiin kriisipalveluja tuottavien tahojen kentällä tärkeäksi, koska itsemurhan tehneiden läheisten oma ääni ja asiantuntijuus aiheesta haluttiin kuuluviin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää itsemurhan tehneiden läheisten henkilökohtaisia kokemuksia itsemurhamenetyksestä selviytymisessä. Pyrimme tutkimaan läheisten selviytymisessä tukeneita voimavaroja ja niiden riittävyttä. Aihe on ajankohtainen ja koskettaa sosiaali- ja terveystalouden kaikkia työkenttiä. Opinnäytetyöllämme pyrimme lisäämään sosiaali- ja terveystalouden opiskelijoiden sekä ammattilaisten ymmärrystä ilmiöstä ja sen

moniulotteisuudesta. Opinnäytetyö voi toimia myös vertaistuen tavoin antamalla itsemurhan tehneiden läheisille tietoa selviytymistä tukevista voimavaroista. Vertaistuen lisäksi opinnäytetyön avulla on mahdollista kehittää läheisille tarjottavia tukipalveluita.

Opinnäytetyön viitekehyksessä lukijalle pyritään antamaan teoreettinen kuvaus itsemurhasta, itsemurhan tehneiden läheisistä sekä menetyksen aiheuttamasta traumaattisesta kriisistä ja surusta. Teoriakirjallisuuden avulla tarkastelemme traumaattista kriisiä ja sen vaiheita, jotta ymmärtäisimme mihin itsemurhan tehneiden läheiset tarvitsevat tukea. Viitekehysten tarkoituksena on myös antaa kuvaus ihmisen selviytymiseen vaikuttavista tekijöistä, selviytymisvoimavaroista ja selviytymistä vaikeuttavista tekijöistä.

Teoreettisen viitekehysten jälkeen esittelemme muutaman itsemurhan tehneiden läheisiin liittyvän tutkimuksen, jotka ovat osaltaan muokanneet opinnäytetyön tutkimusongelman syntymistä. Opinnäytetyö etenee tutkimuksen tarkoituksen ja toteutuksen sekä tutkimustulosten esittelyllä. Tutkimustulosten tarkastelu -alaluvussa tuloksia tarkastellaan aiheeseen liittyvän teorian avulla. Opinnäytetyö jatkuu tutkimustulosten pohjalta nousseilla johtopäätöksillä sekä tutkimuksen tavoitteiden saavuttamisen ja menetelmällisten valintojen arvioinnilla. Tämän jälkeen pohdimme tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta sekä omaa ammatillista kasvua. Opinnäytetyön lopuksi esittelemme opinnäytetyön prosessin aikana nousseita jatkotutkimusideoita, joita on mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa ilmiötä tutkittaessa.

2 ITSEMURHA JA SEN VAIKUTUKSET LÄHEISENSÄ MENETTÄNEIDEN ELÄMÄÄN

2.1 Itsemurha ilmiönä

Durkheimin (1985, 19) mukaan itsemurhaksi kutsutaan kaikkia sellaisia kuolemantapauksia, jotka johtuvat uhrin omasta teosta, ja jonka hän tietää varmasti tuottavan tämän tuloksen. Heiskanen (2007, 14) näkee itsemurhan täydellisenä elämänhallinnan menetyksenä tai pyrkimyksenä saada elämä hallintaan viimeisellä keinolla. Hänen mukaansa itsemurhan merkitys on monitahoinen, koska se voi merkitä esimerkiksi poispääsyä toivottomasta tilanteesta tai loputtomasta yksinäisyydestä (Heiskanen 2007, 15). Sorrin (2007, 203) määritelmän mukaan itsemurha käsitetään nykyään eräänlaisena pakona sietämättömäksi koetusta olotilasta, johon ihminen ei enää löydä toista ratkaisua. Itsemurha voidaankin ymmärtää yhdeksi tavaksi selviytyä oman elämän umpikujasta.

Suomi on kansainvälisten tilastojen mukaan maa, jossa tehdään toiseksi eniten itsemurhia suhteessa maan väkilukuun (Surunauha ry 2011b). Teinilä (2006, 7) mainitsee vuoden 1990 olleen itsemurhien kannalta Suomen vaikein, koska silloin maassa tehtiin yhteensä 1520 itsemurhaa. Itsemurhatilastoissa on tapahtunut myönteistä kehitystä vuoden 1990 jälkeen, mutta vähentymisestä huolimatta itsemurha on edelleen yksi Suomen merkittävistä väestön kuolinsyistä (Teinilä 2006, 7, 119). Itsemurha tehdään usein päihdyttävien aineiden vaikutuksen alaisena ja monilla itsemurhan tehneillä on ollut alkoholiiriippuvuus. Itsemurhaan päätyneistä yli 90 prosentilla on ollut tutkimusten mukaan myös jonkinlaisia mielenterveysongelmia. Itsemurhaa edeltää usein ylivoimaiseksi koettu elämänkriisi. Usein itsemurhan taustalla on lisäksi traumatisoivia kokemuksia joko ihmissuhteista, elämänmuutoksista tai työelämästä. (Surunauha ry 2011b.)

Achtèn, Lindforsin, Lönnqvistin & Salokarin (1989, 11) mukaan itsemurhiin liittyvät ilmiöt ovat monimutkaisia, koska itsemurhan tehneet ovat päätyneet tähän ratkaisuun erilaisten elämävaiheiden kautta. Heiskanen (2007, 13) ja Surunauha ry (2011b) korostavatkin, ettei yhtä syytä itsemurhalle ole olemassa. Itsemurhan taustalla on yleensä pitkälinen prosessi, jossa syyn osoittaminen on mahdotonta. Itsemurhaa edeltää usein yksi tai useampi laukaiseva tekijä, joita voivat olla esimerkiksi fyysiset ja psyykkiset sairaudet sekä akuutit kriisitilanteet. Akuutteja kriisitilanteita ovat esimerkiksi itsetunnossa tapahtuneet muutokset, ero, työpaikan menetys tai elämäntilanteen muutokset.

Motiivina itsemurhaan saattaa olla kokemus omista ylitsepääsemättömistä vaikeuksista ja näkemys itsemurhasta viimeisenä keinona saavuttaa rauha. Ihminen ajattelee itsemurhaa tapahtumana, joka ratkaisee ongelmat sen sijaan, että ajattelisi itsemurhaa kuolleen olemisen tilana. (Surunauha ry 2011b.)

Heiskanen (2007, 14) mainitsee itsemurhan mittaavan yhden ihmisen lisäksi hänen lähi-piirinsä ja koko yhteiskunnan psyykkistä sekä sosiaalista pahoinvointia. Itsemurhien määrään vaikuttaakin Surunauha ry:n (2011b) mukaan esimerkiksi taloudellinen epävarmuus, kuten lama, jonka aikana itsemurhat lisääntyvät. Yhteiskunnalliset ilmiöt, kuten työttömyys ja rakennemuutokset voivat liittyä itsemurhien lisääntymiseen. Suomi nousi vasta 1960-luvulla itsemurhatilastojen kärkeen yhteiskunnallisten mullistusten jälkeen. Ennen 1960-lukua Suomessa tehtiin vielä verrattain vähän itsemurhia. (Surunauha ry 2011b.)

2.2 Itsemurhan tehneiden läheiset

Uusitalon (2007a, 164) mukaan itsemurha on äärimmäisen musertava tapa menettää läheinen, koska se on usein äkillinen, odottamaton ja väkivaltainen. Jokainen oman käden kautta kuollut on ollut jonkun lapsi, vanhempi, sisar, ystävä tai rakastettu (Forsström 2007, 10). Mäenpää ja Lehtonen (2010, 17) kuvaavat itsemurhan vaikutusta läheisiin veteen heitetyllä kivellä, jonka renkaat levittyvät laajalle, jopa sukupolvien päähän. Läheisten menetys varjostaa satojen tuhansien suomalaisten elämänsä elämää. Siitä huolimatta läheisten kokemukset ja itsemurhamenetyksestä selviytyminen ovat Suomessa vähän tutkittuja sekä vaiettuja aihealueita. (Uusitalo 2007b, 20.)

Ollikaisen (1996, 217) mukaan läheisille itsemurhakuolema tulee usein yllätyksenä, vaikka suurin osa itsemurhaan päätyneistä on viestinyt itsemurha-ajatuksiaan etukäteen. Itsemurhan tehneen läheiselle tapahtumasta seuraa lähes automaattisesti kriisi. Läheisen menettäminen herättää väistämättömän kysymyksen "miksi", johon ei ehkä koskaan saada vastausta. (Uusitalo 2007b, 69.) Itsemurhien yhteydessä läheisiä voidaan kutsua itsemurhan todellisiksi, eloonjääneiksi uhreiksi, jotka joutuvat menetyksestä surressaan kamppailemaan monien tuskallisten tunteiden kanssa (Uusitalo 2007b, 21–22).

Muihin kuolemantapoihin verrattuna itsemurhaan liittyy jäljellejääneiden läheisten epätavallisen voimakas syyllisyys, häpeä, viha ja tarve etsiä tapahtuneelle selitys (Elstad

2003, 43–44; Poijula 2007, 259; Uusitalo 2007a, 164). Elstad (2003, 44) ja Uusitalo (2007b, 21) painottavat, että läheiset kokevat myös muita useammin olevansa vastuussa läheisensä kuolemasta. Majava, Suomalainen & Varpio (2002, 271) ovat samaa mieltä Elstadin ja Uusitalon kanssa. Heidän mukaansa itsemurhan tehneiden läheisten syyllistymisen ja syyllistämisen prosessi voi olla raskasta asioiden pyörittämistä. Se koskettaa sekä itsetuntoa että kohdistuu kriittisesti omaan toimintaan ja omaa elämää koskeviin ratkaisuihin. (Majava, Suomalainen & Varpio 2002, 271.) Itsemurhan tehneiden läheiset ajattelevat usein, että läheisen kuolema olisi ollut jollakin tavalla heidän estettävissään (Uusitalo 2007b, 22).

Uusitalo (2007b, 21–22) toteaa itsemurhan tehneiden läheisten tuntevan usein, että itsemurhan tehnyt on hylännyt heidät. Tämän vuoksi he kuluttavat paljon aikaa yrittäessään ymmärtää, miksi itsemurha on tapahtunut. Itsemurhamenetyks voi saada aikaan läheisissä myös vainajaan kohdistuvaa vihaa sekä epävarmuutta siitä, mitä ulkopuoliset ajattelevat heistä tapahtumien vuoksi. (Uusitalo 2007b, 21–22.) Myös Heiskasen (2007, 133) mielestä itsemurha omaa edelleen vahvan stigman eli leiman, joka yhdistyy esimerkiksi syyllisyyteen, häpeään ja heikkouteen. Rinteen (1996, 86) mukaan läheisensä menettäneen omat itsemurha-ajatukset ovat tavallisia itsemurhan jälkeen. Niistä tulisi puhua avoimesti, koska piiloon jäädessään ajatus itsemurhasta voi vahvistua (Rinne 1996, 89).

Itsemurha jättää jäljellejääneiden läheisten elämään arven, jonka kanssa on opittava elämään. Läheisen menetys johtaa kriisiin, josta selviytyminen tuntuu usein mahdottomalta tehtävältä. (Uusitalo 2007a, 165.) Lehtonen (1996, 177) sekä Mäenpää ja Lehtonen (2010, 20) korostavat, että itsemurha rikkoo illuusion elämän haavoittumattomuudesta. Itsemurhamenetyks voi kyseenalaistaa tai murskata oman maailmankuvan ja käsitykset elämän tarkoituksesta sekä oikeudenmukaisuudesta, Uusitalo (2007a, 169) jatkaa. Usein läheisensä menettäneen arvot, maailmankuva ja elämänorientaatio muuttuvat traumaattisen menetyksen seurauksena. Odottamaton menetys ja siitä selviytyminen antavat uudet kehikset sekä nykyisyydelle että tulevaisuudelle. (Uusitalo 2007a, 169.)

2.3 Läheisen menetyksestä aiheutuva traumaattinen kriisi ja sen vaiheet

Heiskanen, Salonen & Sassi (2006, 35) määrittelevät kriisin äkilliseksi muutokseksi, ratkaisevaksi käänneeksi tai kohtalokkaaksi häiriöksi. Ruishalmeen ja Saariston (2007,

37) mukaan traumaattiseksi kriisiksi kutsutaan äkillisiä, suurta tuskaa ja murhetta aiheuttavia menetyksiä. Näitä voivat olla muun muassa onnettomuudet, vakava sairastuminen tai läheisen äkillinen kuolema. Kriisi-käsitteen lähtökohta on kreikan kielessä. Se tarkoittaa äkillistä pysähtymistä, käännekohtaa tai tilannetta, jossa henkilön aiemmat kokemukset ja keinot eivät riitä ratkaisemaan eteen tullutta ongelmaa. (Palosaari 2007, 22.) Läheisen itsemurha on äärimmäinen esimerkki hänen läheisiään koskettavasta traumasta (Ruishalme & Saaristo 2007, 37).

Traumaattinen tilanne on niin vaikea kokemus, etteivät ihmisen voimavarat kykene heti käsittelemään eteen tullutta tilannetta (Pojula 2007, 32; Ruishalme & Saaristo 2007, 37). Kriisireaktio ei ole ihmisen heikkoutta, vaan on täysin normaalia reagoida eteen tulleeseen suureen räsitukseen (Elstad 2003, 7). Traumaattisesta tilanteesta syntyy psyykinen kaaos, joka ilmenee esimerkiksi tasapainottomuutena ja sekasortona. Traumaattinen kriisi aiheuttaa yksilön normaalin elämänsä elämänkulun katkeamisen sekä rikkoo hyvinvoinnin kokemuksen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 37.) Mikäli itsemurha on täysin ennustamaton, eivät itsemurhan tehneiden läheiset voi valmistautua siihen psyykkisesti, Uusitalo (2007a, 167) täsmentää. Tällöin trauman vaikutus näkyy itsemurhan tehneen läheisessä voimakkaana (Uusitalo 2007a, 185). Uusitalon (2007b, 73) mukaan trauman voimakkuutta lisää myös se, jos läheinen on löytänyt vainajan tai on itse joutunut itsemurhan silminnäkijäksi.

Elstadin (2003, 10) ja Poijulan (2007, 33) mukaan traumaattisen kriisin kohdannut joutuu usein kulkemaan reagoitinvaiheiden läpi. Reagoitinvaiheet eivät ole selvästi toisistaan erillisiä vaan siirtyminen vaiheesta toiseen on liukuvaa (Elstad 2003, 10; Poijula 2007, 33). Surunauha ry:n (2011a) mukaan onkin mahdotonta määritellä, miten jokaisen kriisi etenee ja kuinka jokainen yksilö sitä työstää. Jokaisen ihmisen kokema kriisi on yksilöllinen, mutta kriisin kulussa on kuitenkin erotettavissa neljä vaihetta, jotka menevät usein päällekkäin (Heiskanen ym. 2006, 37–38). Näitä kriisin vaihteita ovat sokki-, reaktio-, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleenorientoitumisvaihe (Ruishalme & Saaristo 2007, 70–71).

Järkyttävän kuolemanviestin saapuessa läheinen menee tavallisesti psyykkiseen sokkiin (Uusitalo 2007b, 71), joka on kriisin ensimmäinen reagoitinvaihe (Elstad 2003, 10). Sokkivaiheessa kriisin kohdannut voi vaikuttaa ulospäin tasapainoiselta, mutta ulokuo-

ren takana on sekasorto (Elstad 2003, 10; Poijula 2007, 33). Elstad (2003, 22) sekä Mäenpää ja Lehtonen (2010, 18) mainitsevat, ettei itsemurhan kautta läheisensä menettänyt voi sokkivaiheessa ymmärtää itsemurhan tapahtuneen. Poijula (2007, 33) sekä Ruishalme ja Saaristo (2007, 64) mukailevat edellistä. Heidän mukaansa sokkivaiheessa ihmisen mieli ikään kuin suojautuu asioilta, joita se ei pysty ottamaan vastaan. Sokkivaiheessa ihminen saattaa kieltää tapahtuneen tai sen merkityksen ja hän voi reagoida voimakkaasti esimerkiksi huutamalla. Toiset voivat vaikuttaa voimakkaan reagoinnin sijasta lamaantuneilta ja apaattisilta. (Elstad 2003, 10.) Sokkivaiheelle on tunnusomaista tapahtuneen epätodellisuuden tunne. Kaikki toimenpiteet, jotka pakottavat kohtaamaan todellisuuden voivat edesauttaa traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessia sokkivaiheesta reaktiovaiheeseen. (Saari 2000, 147.)

Kriisin toisen vaiheen eli reaktiovaiheen aikana ihminen tiedostaa tapahtuneen sekä ilmaisee ja kokee tunteita (Heiskanen ym. 2006, 38). Tässä vaiheessa ihminen tunnistaa tapahtuneen aiheuttamia tunteita ja käsittelee niitä. Tapahtuneen merkityksen tiedostamisen kautta tunteet pääsevät esiin, Ruishalme ja Saaristo (2007, 70) toteavat. Elstad (2003, 10) mainitsee reaktiovaiheeseen liittyvän usein voimakkaita tunteita, kuten epätoivoa, vihamielisyyttä ja syyllisyydentunnetta. Tunnereaktioiden lisäksi myös fyysiset reaktiot, kuten unettomuus, pahoinvointi, sydämen hakkaaminen, vapina ja hikoilu sekä ruokahaluttomuus ovat yleisiä reaktioita (Palosaari 2007, 100; Ruishalme & Saaristo 2007, 70; Traumaterapiakeskus 2011).

Työstämis- ja käsittelyvaihe on kriisin kolmas vaihe, jolloin kriisitapahtuman käsittelyprosessi hidastuu. Tällöin ihminen luo ajatuksissaan sekä toiminnassaan etäisyyttä tapahtuneeseen, mutta pyrkii kuitenkin muodostamaan todellisuuteen pohjautuvaa ymmärrystä kriisin aiheuttaneesta tapahtumasta. (Heiskanen ym. 2006, 38.) Ruishalme ja Saaristo (2007, 70) täsmentävät, että tässä vaiheessa kriisin kohdannut tarkastelee kriisin aiheuttamaa tapahtumaa ja ympäröiviä olosuhteita uudelleen. Työstämis- ja käsittelyvaiheessa voi ilmetä sosiaalisista suhteista vetäytymistä, ärtyneisyyttä ja keskittymisvaikeuksia. Äkillisen menetyksen hyväksyminen sekä työstäminen on hidas prosessi, joka vaatii ihmiseltä psyykkistä voimaa. (Ruishalme ja Saaristo 2007, 70, 73.)

Uudelleenorientoitumisvaihe on kriisin viimeinen vaihe. Sen aikana ihminen ilmaisee, tunnistaa sekä käsittelee kriisitilanteeseen liittyviä ajatuksia, tunteita ja mielikuvia,

Heiskanen ym. (2006, 38) kuvailevat. Tapahtuneesta aiheutuneita tunteita, ajatuksia ja kokemuksia käsitellään yksin, läheisten tai ammattiauttajien kanssa (Ruishalme & Saaristo 2007, 71). Kun ihminen vähitellen kykenee hyväksymään tapahtuneen, alkaa sopeutuminen uuteen tilanteeseen (Heiskanen ym. 2006, 38) ja arkiset asiat palautuvat osaksi päivittäisiä rutiineja (Surunauha ry 2011a).

2.4 Läheisen menetyksestä aiheutuva suru

Suru voidaan määritellä yläkäsitteeksi kaikille niille ajatuksille, kokemuksille ja tunteille, joita esimerkiksi itsemurhamenetyksistä aiheuttaa läheisissä. Suru ilmenee ihmisessä menetyksen todentumisena, turvattomuutena, itsesuojelun tarpeena, yhteisöllisinä reaktioina, elämän mielekkyyden kyseenalaistamisena ja fyysisinä sekä psykosomaattisina oireina. Surun muotoutumiseen vaikuttavat ikä, sukupuoli, elämäkokemus ja persoonalliset ominaisuudet. Aiemmat kokemukset, nykyinen elämäntilanne, kuoleman luonne sekä avun saanti ja ympäristön tuki ovat myös surun muotoutumiseen vaikuttavia tekijöitä. Suru on moninaista, jonka vuoksi jokaisella on oma yksilöllinen surukokemuksensa. (Uusitalo 2007a, 170–171.) Uusitalo (2007a, 181) painottaa, että selviytymisen kannalta on olennaista, että sureva ja hänen ympäristönsä ymmärtävät, ettei ole olemassa yhtä tapaa surra. Joissakin tilanteissa läheisensä menettänyt voi ajatella, ettei kukaan ymmärrä täysin hänen suruaan (Uusitalo 2007a, 177).

Ruishalme ja Saaristo (2007, 111) korostavat, että tapahtuneen itsemurhan hyväksyminen on kriisistä selviytymisen edellytys. Heidän mukaansa hyväksymisen jälkeen tapahtunutta voi alkaa surra. Sureminen on luopumista, jolloin luovutaan tulevaisuudesta, joka itsemurhan tehneen kanssa olisi voinut olla. Sureminen on sopeutumista välttämättömään muutokseen, koska kriisin jälkeen elämä on peruuttamattomasti jollakin tavoin erilaista. (Ruishalme & Saaristo 2007, 111–112.) Heiskanen ym. (2006, 71) määrittelevät surun yksilölliseksi kokemukseksi, jossa ihminen ikään kuin kulkee jatkuvasti menneisyyteen ja sieltä takaisin. Jossain vaiheessa ihminen kykenee katsomaan jälleen tulevaisuuteen säilyttäen samalla kuitenkin siteen menneeseen. Lehtonen (1996, 178) mainitsee, että läheisen tekemästä itsemurhasta aiheutunut surutyö jää usein alkamatta. Tässä tilanteessa suru ikään kuin koteloituu, jähmettyy sekä ottaa suuren tilan ihmisen sisällä. Itsemurhamenetyksellä voi lomaannuttaa ihmisen jopa vuosiksi. (Lehtonen 1996, 178.)

Surutyö on henkinen prosessi, jossa ihminen joutuu käymään läpi läheisen kuoleman. Surun etenemisestä on erilaisia malleja, mutta todellisuudessa jokaisen suru on yksilöllinen ilman selkeitä vaiheita. Jokaisen surussa on kuitenkin monia kaikille yhteisiä piirteitä, joita ovat järkytys, suru, tyhjiys, halu mukautua sekä uusi tapa elää. (Heiskanen ym. 2006, 72.) Surutyön tarkoituksena on Uusitalon (2007b, 79) mukaan pidetty sitä, että ihminen aktiivisten kognitiivisten prosessien avulla käy läpi menetyksen sekä sitä edeltäneitä tapahtumia. Jos ihminen käy läpi toistuvasti vainajaan liittyviä kokemuksia ja muistoja, hän saa lopulta surutyönsä päätökseen. Tätä pidetään selviytymisen kannalta välttämättömänä, mutta myös tuskallisena prosessina. Sureva pystyy kohtaamaan menetyksensä kanssa ja pääsee ajan myötä eroon riippuvuussuhteestaan kuolleeseen, mikäli hänellä on aktiivinen ote suruunsa. Tekemättömän tai kesken jääneen surutyön uskotaan aiheuttavan väistämättä ongelmia myöhemmin elämässä. (Uusitalo 2007b, 79.)

3 LÄHEISEN ITSEMURHAMENETYKSESTÄ SELVIYTYMINEN

3.1 Selviytymiseen vaikuttavat tekijät

Selviytyminen määritellään Ayalonin (1995, 12) mukaan prosessiksi, jossa mikä tahansa toiminta vähentää tai poistaa tehokkaasti fyysistä tai psyykkistä uhkaa. Selviytyminen suuresta menetyksestä on monivaiheinen ja pitkä prosessi, joka vaatii kokijaltaan paljon (Lehtonen 1996, 177; Ruishalme & Saaristo 2007, 61). Kauppinen (1996, 150) sekä Ruishalme ja Saaristo (2007, 89) tarkentavat, että menetyksestä selviytyminen on aina yksilöllistä. Tämän vuoksi kriisin kohdanneelta ihmiseltä ei tule vaatia tietyn kaavan mukaista käyttäytymistä (Ruishalme & Saaristo 2007, 89).

Yksilön sekä ympäristön ominaisuuksilla on keskeinen vaikutus ihmisen selviytymiseen (Pojjula 2009, 140). Uusitalon (2007a, 183) mielestä selviytymisestä puhuttaessa on koko ajan muistettava, ettei ihminen yleensä selviydy yksin vaan tarvitsee ympärilleen turvaverkoston. Itsemurhan kautta läheisensä menettäneen tilanteessa turvaverkoksi ei kuitenkaan aina riitä vain oma lähipiiri. Lähipiiriin lisäksi läheinen tarvitsee yhteiskunnan tarjoamia palveluita, kuten kriisi- ja terapiapalveluita sekä vertaistukitoimintaa (Uusitalo 2007a, 183.) Ayalon (1995, 12) lisää, että vaikeuksista selviytyminen edellyttää ihmiseltä fyysisiä ja henkisiä voimavaroja. Selviytyminen vaatii myös aktiivista uuteen suuntautumista paikoilleen jäämisen sijasta. Uusitalon (2007a, 169) mukaan uudessa

elämäntilanteessa läheisensä menettänyt pyrkii takaisin henkiseen tasapainoon. Sopeutuminen uuteen tilanteeseen ei ole aina helppoa, jonka vuoksi on mahdollista, ettei läheisensä menettänyt koe koskaan selviytyvänsä menetyksestä (Uusitalo 2007a, 169).

Ihmisen selviytymiseen vaikuttavat tapahtuman luonteen lisäksi henkilökohtaiset ominaisuudet, aiemmat kokemukset sekä synnynnäiset ja opitut puolustusmekanismit (Uusitalo 2007a, 165–166). Ihmisen selviytymiskeinot muokkautuvat persoonallisuuden sekä elämänhistorian mukaan, jonka vuoksi jokaisella on omat keinonsa selviytyä vaikeista tapahtumista. Ihmisen käyttämissä voimavaroissa menneillä elämäkokemuksilla on suuri merkitys, koska voimavarat juontavat eletystä elämästä, siihen liittyneistä kriiseistä sekä selviytymiskokemuksista. (Ruishalme & Saaristo 2007, 66, 78.) Myös ihmisen ikä sekä sen hetkinen elämäntilanne vaikuttavat siihen, millä tavalla reagoimme eteen tulleeseen kriisiin, Elstad (2003, 8) painottaa. Saaren (2000, 69) mukaan kriisistä selviytymiseen vaikuttaa se, miten olemme oppineet kohtaamaan vaikeuksia, sietämään ja tunnistamaan niiden herättämiä reaktioita sekä käsittelemään niitä. Olennaista on, olemmeko oppineet menemään vaikeuksia kohti käsittelemällä niitä, vai olemmeko oppineet väistämään vaikeuksia torjumalla niiden aiheuttamat reaktiot, tunteet ja ajatukset (Saari 2000, 70).

Itsemurhan tehneen läheisen selviytymistä edistävät monet tekijät. Jos läheisen tekemä itsemurha ei tule läheisille täydellisenä yllätyksenä eikä läheisen ole tarvinnut nähdä kuolemaa, hänen selviytymisensä edellytykset ovat paremmat. Itsemurhan ymmärtäminen ja hyväksyminen läheisen henkilökohtaisena ratkaisuna edistää itsemurhan tehneen läheisen selviytymistä. (Uusitalo 2007a, 184–185.) Tapahtuneen hyväksyminen vapauttaa, vaikka totuutta olisi kuinka vaikea hyväksyä tai kuulla, Saari (2000, 155–156) mainitsee. Itsemurhaan liittyvien asioiden avoin kohtaaminen ja niiden käsitteleminen helpottavat myös läheisen selviytymisprosessia. Sosiaalisesta tukiverkostosta puhuttaessa läheisten ja ympäristön tuki sekä vertaistuki edistävät selviytymistä. Lisäksi ammatin vaivaton saatavuus ja läheisen matala kynnys hakeutua tarjolla olevan avun piiriin edistävät selviytymistä. (Uusitalo 2007a, 185.)

3.2 Selviytyjätyypit

Ihmiset omaavat erilaisia selviytymisen keinoja, jotka he kokevat auttaviksi ja itselleen sopiviksi (Ruishalme & Saaristo 2007, 88). Ayalonin (1995, 28) mukaan ihmisillä on eri

tilanteissa jokin selviytymiskanava tai niiden yhdistelmä, jota he suosivat sekä käyttävät omassa selviytymisessään. Ayalon on luokitellut selviytyjätyypit kuuteen eri luokkaan, jotka ovat sosiaalinen, fyysinen, henkinen, kognitiivinen, emotionaalinen ja luova selviytyjätyyppi (Ayalon 1995, 28).

Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä tukeutuu selviytymisessään muihin ihmisiin vastaanottamalla tukea muilta sekä antamalla sitä itse. Sosiaalinen selviytyjätyyppi voi selviytyäkseen kuulua muun muassa ryhmään, omaksua jonkin roolin tai kuulua järjestöön. (Ayalon 1995, 28.) Sosiaalinen selviytyjä hakeutuu ihmisten pariin, jotta hän saisi ympärillä olevilta ihmisiltä lohtua, neuvoja ja ymmärrystä, Engblom & Lehtonen (2010, 27) perustelevat. Fyysinen selviytyjätyyppi reagoi vaikeaan tilanteeseen fyysisen toiminnan kautta (Ayalon 1995, 28). Fyysinen selviytyjä käyttää kehoaan sekä huolehtii fyysisestä hyvinvoinnista esimerkiksi liikkumalla, rentoutumalla, syömällä ja nukkumalla (Ruishalme & Saaristo 2007, 89). Näiden lisäksi hän voi käyttää lääkkeitä parantaakseen oloaan, Ayalon (1995, 28) täsmentää. Henkisesti suuntautunut selviytyjä tukeutuu uskontoon, arvoihin ja ideologiaan, joiden kautta hän pyrkii löytämään elämälle merkitystä (Ayalon 1995, 28). Engblom ja Lehtonen (2010, 27) tarkentavat, että henkinen selviytyjä etsii menetykseen tukea omista arvoistaan sekä uskomuksistaan esimerkiksi turvautumalla Jumalaan tai uskomalla kohtaloon.

Ayalonin (1995, 28) mukaan kognitiivisesti suuntautunut selviytyjä hyödyntää selviytymisessään esimerkiksi tiedonkeruuta, sisäistä dialogia ja oman suunnan etsimistä. Engblom ja Lehtonen (2010, 28) puolestaan kuvailevat kognitiivista selviytyjää henkilönä, joka saattaa tehdä tarkkoja aikatauluja ja suunnitelmia. Hän saattaa tehdä hyvinkin tarkkoja suunnitelmia, miten kaikki asiat järjestetään läheisen kuoleman jälkeen. Emotionaalisesti suuntautunut selviytyjä käsittelee kriisiä tunteen tasolla ilmaisemalla, käsittelemällä ja jakamalla tunteita (Ruishalme & Saaristo 2007, 88). Emotionaalinen selviytyjätyyppi hyödyntää emotionaalista selviytymiskanavaa ilmaisemalla tunteita esimerkiksi itkemällä. Hän voi käsitellä tunteitaan kertomalla niistä muille tai ei-kielellisesti esimerkiksi piirtämällä tai musiikin avulla. Luova selviytyjä käyttää selviytymisessään mielikuvitusta välttämällä epämiellyttäviä tosiasioita tai löytääkseen ratkaisuja vaikeaan tilanteeseensa. Luovasti suuntautunut selviytyjä käyttää selviytymisessään unia, mielikuvia sekä intuitiota, Ayalon (1995, 28) luonnehtii.

3.3 Itsemurhan tehneen läheisen auttaminen ja tukeminen selviytymisessä

Traumaattinen kriisi on ihmisen elämässä ratkaiseva käännekohta, jossa pienikin apu ja tuki voi olla ratkaisevan tärkeää kriisistä selviytymisen kannalta. Jos kriisi sattuu hetkellä, jolloin ihmisen voimavarat ovat muutenkin vähäiset eikä tukea ole tarjolla, on vaarana sekä syrjäytyminen että sairastuminen. Kriisin sattuessa pienikin apu ja tuki tuovat tarvittavan sysäyksen selviytymisen polulle. (Ruishalme & Saaristo 2007, 107–108.) Teinilä (2006, 11) kertoo itsemurhan tehneen läheisen tukemisen olevan myös ennaltaehkäisevää työtä, koska itsemurha voi antaa mallin menetetyn läheisille.

Kauppinen (1996, 146) korostaa, että itsemurhan tehneen läheisellä on oikeus valita, miten hän haluaa tulla autetuksi. Auttamiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa, vaan auttamisen malleja on monia. Itsemurhan tultua läheisten tietoon on tärkeää, että läheisellä olisi lähellänsä joku, joka pystyisi konkreettisesti seisomaan rinnalla sekä tukemaan ja huolehtimaan. (Kauppinen 1996, 146.) Saari (2000, 143) tähdentää sokkivaiheessa kriisin kohdanneen tarvitsevan pikemminkin kuuntelijaa, ei keskustelijaa tai kannanottajaa. Tukija ei ole pelastaja eikä hän pysty poistamaan tapahtunutta tai antamaan vastauksia. Läheisensä menettänyt voi kuitenkin tukijan kanssa jakaa ja kokea surua ja tuskaa yhdessä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 108.) Lähellä oleva tukija voi olla Kauppinen (1996, 146) mukaan naapuri, ystävä, vapaaehtois- tai ammattiauttaja tai joku muu, jolla on tarpeeksi etäisyyttä tapahtuneeseen. Tukijan etäisyys tapahtuneeseen on tärkeää, koska hän kykenee olemaan turvallinen sekä ottamaan vastaan tuskan, ahdistuksen ja hädän. Alkuvaiheessa on myös keskeistä, että joku on apuna käytännön asioiden ja ongelmien ratkomisessa, kuten elämisen perusturvan huolehtimisesta. (Kauppinen 1996, 146.) Läheisillä on joskus kriisin keskellä suuri auttamisen halu. Itsemurhan tehneen läheisen on kuitenkin hyvä toimia oman elämänsä subjektina heti, kun hän siihen pysyy. (Elstad 2003, 12; Ruishalme & Saaristo 2007, 95.)

Ruishalmeen ja Saariston (2007, 108) mukaan kriisin kohdanneen keskeisinä auttamistapoina toimivat kuunteleminen, ymmärtäminen ja auttavien voimavarojen tukeminen. Kysymysten tekeminen on tärkeää, koska niillä annetaan kriisissä olevalle mahdollisuus käydä läpi tapahtunutta sekä tilaa surun jakamiseen (Ruishalme & Saaristo 2007, 108). Sekä tunteiden ilmaisu että niistä puhuminen auttavat ihmistä kriisin aikana (Ruishalme & Saaristo 2007, 67). Kriisitilanteessa menetyksestä puhuminen sekä sen läpikäyminen usein helpottavat, koska useimmille tosiasioiden selvittely ja itkeminen ovat luontaisia

selviytymistapoja. Auttajan tulee kuunnella ja kyetä ottamaan vastaan autettavan tunteita pyrkimättä selittämään niitä pois. Autettava kokee tulleeensa ymmärretyksi ja kuulluksi, jos häntä kuuntelee keskittyneesti sekä osoittaa ymmärtävänsä tapahtuneen ja sen, mitä autettava käy läpi. Auttajan tulee pyrkiä välttämään tarjoamista ratkaisuja tai neuvoja varsinkin, jos autettava ei niitä pyydä. Vain autettava itse voi tuettuna löytää selviytymisen polun itselleen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 89, 109–110.)

4 VOIMAVARAT MENETYKSESTÄ SELVIITYMISEN TUKE- NA

4.1 Selviytymisvoimavarat Ayalonin mukaan

Voimavarat ovat Ihalaisen ja Kettusen (2006, 49) mukaan asioita, joita ihminen jaksaa, osaa tai voi tehdä, ja joista hän voi saada onnistumisen kokemuksia. Voimavaroja löytyy sekä ihmiseltä itseltään että hänen toimintaympäristöstään (Ihalainen & Kettunen 2006, 50). Jokaisella ihmisellä on omia voimavaroja, jotka tukevat menetyksestä selviytymistä (Heiskanen 1996a, 41). Luokittelemme selviytymisvoimavarat Ayalonin (1995, 14) mukaan siten, että ne koostuvat ihmisten välisistä, yhteisöllisistä, henkilökohtaisista sekä organisatorisista voimavaroista. Esittelemme tutkimuksemme kannalta olennaiset selviytymisvoimavarat, joita ovat ihmisten väliset, yhteisölliset sekä henkilökohtaiset voimavarat. Jätämme organisatoriset voimavarat opinnäytetyön ulkopuolelle, koska ne eivät tulleet tutkimuksessa esille. Organisatorisia voimavaroja ovat esimerkiksi organisaation sisäinen ohjaus, kuten ammatillinen ohjaus tai koulutuskurssit (Ayalon 1995, 14).

4.2 Ihmisten väliset selviytymisvoimavarat

Ihmisten välisiin voimavaroihin kuuluvat muun muassa ystävien ja perheen tuki, vertaistuki sekä rakkaus (Ayalon 1995, 14). Uusitalo (2007a, 184) korostaa, että sosiaalinen verkosto on avainasemassa läheisensä menettäneen selviytymisessä. Läheisiltä sekä ympäristöltä saatu tuki on merkityksellistä etenkin, kun itsemurha on vielä nykyäänkin varsin vaiettu ilmiö. Viime vuosikymmenen aikana perustetut suru- ja vertaistukiryhmät tarjoavat sosiaalista tukea myös niille, joilla ei ole sosiaalista verkostoa tai se on pieni. (Uusitalo 2007a, 184.)

Vaikeasta tilanteesta selviytyminen edellyttää ihmiseltä sosiaalista tukiverkostoa myös Ayalonin (1995, 15) mielestä. Sosiaalinen tukiverkosto pitää sisällään muun muassa perheenjäseniä, sukulaisia, ystäviä ja työkavereita (Ayalon 1995, 15). Saari (2000, 70) tukee Uusitalon ja Ayalonin ajatuksia sosiaalisen tuen tärkeydestä traumaattisen kokemuksen käsittelyssä. Hyvä ja laaja sosiaalinen verkosto onkin kriisin kohdanneelle paras turva. Traumaattisen tapahtuman jälkeen sosiaalisen verkoston tulisi aktivoitua ja ottaa oma-aloitteisesti yhteyttä kriisin kohdanneeseen. Sosiaalisen verkoston tulisi tarjota apuaan myös jatkossa. (Saari 2000, 70–71.) Ihmisten kokemukset ovat osoittaneet, ettei hyvinvointivaltio kykene korvaamaan lähipiirin tuen tuottamaa merkitystä (Ruishalme & Saaristo 2007, 61).

Kriisin aikana ihminen tarvitsee vierelleen jonkun, jonka kanssa voi puhua ja johon hän voi tukeutua. Puhuminen toiselle ihmiselle auttaa hahmottamaan selkeämmin sekasortoisia tunteita eikä hänen tarvitse tuntea itseään yksinäiseksi tai avuttomaksi, Elstad (2003, 7, 11) täsmentää. Saaren (2000, 86) mukaan läheisensä menettänyt tarvitsee ympärilleen ihmisiä, joihin voi ottaa yhteyttä, jos tuska ja ahdistus yllättävät. Läheisen menettänyt tarvitsee ihmisiä, jotka kestävät itkua ja epätoivoa eivätkä aseta toipumiselle vaatimuksia. Menetyksen ja surun kanssa nähdyn tulemiseen voi riittää Uusitalon (2007b, 198) mielestä pelkkä lämmin halaus tai osanoton ilmaisu. Usein pelkkä hiljaa vieressä istuminen riittää läheisensä menettäneelle osoitukseksi siitä, että hän kelpaa lähimmäisilleen myös elämänsä kipeinä hetkinä (Uusitalo 2007b, 198).

Läheisten avun ja ammattiavun lisäksi puhutaan paljon myös vertaistuesta, Ruishalme ja Saaristo (2007, 106) toteavat. Vertaistuki psykososiaalisena tukimuotona on viime vuosina ollut yhä suositumpaa. Vertaistuen kantavana ajatuksena on se, että samanlaisen menetyksen kohdanneet voivat jakaa kokemuksiaan sekä tuntemuksiaan. Saman kokenut kykenee ymmärtämään sekä tietämään, mitä vertainen tuntee. Vertaistukea voidaan hyödyntää joko ammattilaisten ohjaamissa ryhmissä tai puhtaasti vertaispohjaisissa ryhmissä. Sen parantava voima perustuu kuuntelemiseen, kohtaamiseen, kannustamiseen sekä tukemiseen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 106.) Ayalon (1995, 15) kertoo vertaistuen mahdollistavan ymmärryksen siitä, että on olemassa myös muita saman kohdalon kokeneita ihmisiä. Myös Ruishalmeen ja Saariston (2007, 115) mukaan kriisin kohdannutta voi helpottaa tieto siitä, että joku toinen on kokenut vastaavaa. Vertaistuki

rohkaisee avoimeen vuorovaikutukseen ja toimii niin sanottuna peilinä, jonka kautta ihminen kykenee tarkastelemaan sekä ymmärtämään itseään (Ayalon 1995, 15).

Kriisistä selviytymiselle voi löytää tukea monenlaisista asioista. Vertaistukiryhmistä voi saada esimerkiksi hyviä ideoita erilaisiin keinoihin, mitkä ovat olleet muille saman kokeneille avuksi. Vertaisryhmissä muiden ihmisten kanssa voi muistella, itkeä, jakaa tunteita sekä olla rehellisesti oma itsensä. Saman kokeneiden kohtaaminen tarjoaa kriisin kohdanneelle tilaa surulle sekä ymmärrykselle, joka kantaa eteenpäin. (Ruishalme & Saaristo 2007, 89, 93, 115.) Läheisensä menettäneet ovat ikään kuin samalla lähtöviivalla, jolloin vaikeammatkin asiat voidaan jakaa yhdessä ja päästä eteenpäin (Saaristo 2007, 72). Ryhmän kautta ihmisillä on myös mahdollisuus parantaa sosiaalisia taitoja samalla rakentaen uutta tukiverkostoa. Ryhmän kautta saa lisäksi tietoja kriiseistä, niiden vaikutuksista sekä selviytymisen edellytyksistä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 106–107.)

4.3 Yhteisölliset selviytymisvoimavarat

Yhteisöllisiin voimavaroihin kuuluvat kaikki ne asiat, joita yhteisö tarjoaa, kuten kulttuuri- ja sosiaalipalvelut (Ayalon 1995, 14). Ruishalme ja Saaristo (2007, 98) listaavat palvelujärjestelmän kokonaisuuteen kuuluviksi julkiset palvelut, järjestöjen tuottamat palvelut, vapaaehtoistyön sekä yksityisen sektorin palvelut. Palvelujärjestelmän kokonaisuuden kautta itsemurhan tehneen läheinen voi saada apua sekä tukea. Jokaisella Suomen kunnalla on lakisääteinen vastuu auttamisesta. (Ruishalme & Saaristo 2007, 98.) Terveystenhuoltolaki määrittää kunnan vastuuksi järjestää alueensa asukkaille terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarpeellista mielenterveystyötä. Lakisääteisen mielenterveystyön yksi tehtävä on äkillisissä tilanteissa sovittaa yhteen yksilön ja yhteisön psykososiaalinen tuki. (Terveystenhuoltolaki 27. §.) Lakisääteiseen palveluketjuun kuuluvat muun muassa poliisitoiminta, pelastustoimi, terveydenhuolto, Kela ja sosiaalitoimi (Ruishalme & Saaristo 2007, 98).

Ruishalme ja Saaristo (2007, 98) viittaavat edellisessä lakiin sosiaali- ja terveydenhuollon saumattoman palveluketjun kokeilusta. Laissa tarkoitetaan saumattomalla palveluketjulla toimintamallia, jossa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakokonaisuuteen liittyvät palvelutapahtumat yhdistyvät asiakaslähtöiseksi ja joustavaksi kokonaisuudeksi. Saumattoman palveluketju tulisi toteutua asiakkaan kohdalla riippumatta siitä, mikä toiminnal-

linen yksikkö on palvelujen järjestäjä. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon saumattoman palveluketjun kokeilusta 3. §.)

Itsemurhan tehneiden läheiset tarvitsevat usein lähipiirin tarjoaman tuen lisäksi ammatihenkilöstön tukea selviytyäkseen tapahtuneesta. Heiskasen (1996b, 230) mukaan äkillisissä läheisensä menettämistilanteissa välittömänä ensiapupisteenä toimii kunnan terveyskeskus, joka tarvittaessa lähettää läheisensä menettäneet erityispalveluiden piiriin. Sairaanhoidopiirit vastaavat erikoissairaanhoidosta, jossa psyykkisestä ensiavusta vastaavat psykiatri ja psykiatrinen työryhmä. Moniammatillisia työryhmiä löytyy myös mielenterveystoimistoista, joilla on valmius psyykkiseen ensiapuun. Useissa sairaaloissa toimii psykiatrisia poliklinikoita ja monissa terveyskeskuksissa sekä sairaaloissa toimii kriisiryhmiä, jotka omaavat valmiudet jälkipuintiin (Heiskanen 1996b, 230.) Monet läheisensä menettäneet lähtevät myös työstämään itsemurhamenetyistä terapiaan (Uusitalo 2007b, 184).

Psykologinen debriefing eli psykologinen jälkipuinti on yksi kriisityön keskeisimmistä menetelmistä (Saari 2000, 153). Kauppinen (1996, 147) mukaan jälkipuinti-istunto tukee yhtenä auttamismuotona läheisensä menettäneiden selviytymistä. Todellisuuden kohtaamisen lisäksi jälkipuinnin tarkoituksena on psyykkisten reaktioiden, kuten ajatusten ja tunteiden työstäminen (Saari 2000, 162; Palosaari 2007, 196). Sen tavoitteena on myös sosiaalisen tuen syventäminen, jotta traumaattisen tapahtuman kohdannut huomaa, ettei hän ole yksin kokemustensa kanssa, Saari (2000, 164) toteaa. Läheisensä menettäneen perheen lisäksi keskustelemassa voi olla naapureita, ystäviä tai työkavereita, jos omaiset antavat tähän luvan (Kauppinen 1996, 147; Palosaari 2007, 196).

Selviytyäkseen läheisensä menetyksestä itsemurhan tehneiden läheiset tarvitsevat monipuolista tukea. Itsemurhan kautta läheisensä menettäneille ammattiapu on usein erittäin tarpeellista, mutta myös vertaistuellä ja vapaaehtoisten tuella on oma paikkansa (Sorri 2007, 203–204). Vapaaehtoisia kriisipalveluita itsemurhan tehneiden läheisille tarjoavat Heiskasen (1996b, 231) mukaan muun muassa koulutetut tukihenkilöt, päivystävät kriisipuhelimet sekä kuntoutuskurssit. Itsemurhan tehneiden läheiset voivat hakeutua myös seurakunnan puoleen, Laaninen (2007, 137) lisää. Seurakunnan kautta heillä on mahdollisuus esimerkiksi keskustella luottamuksellisesti papin, diakonin tai muu seurakunnan

työntekijän kanssa tai osallistua seurakunnan järjestämille surukursseille (Laaninen 2007, 137).

Sorri (2007, 204) kuvailee vapaaehtoisen, esimerkiksi tukihenkilön roolia rinnallakulkijaksi, joka ei ole autettavan yläpuolella. Vapaaehtoisen ja autettavan tasavertainen suhde vaikuttaa vuorovaikutuksen laatuun, jolloin omien mielipiteiden ilmaiseminen on vapaampaa. Vapaaehtoisella on lisäksi usein omaa kokemusta siitä ahdingosta, jossa tukea etsivä on. Vapaaehtoinen pystyy lähestymään tilannetta oman kokemuksensa kautta, koska hän on käynyt läpi kriisin, joka on laittanut arvioimaan hänen elämäänsä uudelleen. (Sorri 2007, 204.) Liskola (2007, 227) mainitsee, että saman kokenut voi tukea läsnäolollaan, toimia kuuntelijana ja neuvonantajana sekä luoda uskoa ja toivoa tulevaisuuteen.

Suomessa vertaistuen järjestämisessä keskeisiä toimijoita ovat Surunauha ry, Suomen Mielenterveysseura sekä seurakunnat. Surunauha ry:n toiminta perustuu vertaistukeen eli saman kokeneiden antamaan tukeen. Sen toiminnan tarkoituksena on tukea itsemurhan tehneiden läheisten itsemurhamenetyksestä selviytymistä sekä lisätä avointa keskustelua itsemurhasta puhuttaessa. (Teinilä 2006, 11, 154.) Suomen Mielenterveysseura järjestää itsemurhan tehneiden läheisille kuntoutuskursseja sekä ammatillisesti ohjattua ryhmätoimintaa. Niiden tarkoituksena on vertaistuen kautta auttaa läheisiä selviytymään tapahtuneen aiheuttamasta kriisistä. Läheisensä menettäneitä tuetaan tapahtuneen käsittelyssä ja uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa, Paasu ja Saaristo (2007, 210) lisäävät. Kriisikeskuksissa kriisin kohdanneella on mahdollisuus kahdenkeskiseen keskusteluun vapaaehtoisen tai ammattihenkilön kanssa joko puhelimen välityksellä tai kasvokkain kahden kesken tai ryhmässä (Ruishalme & Saaristo 2007, 100).

4.4 Henkilökohtaiset selviytymisvoimavarat

Ayalonin (1995, 14) mukaan henkilökohtaiset voimavarat koostuvat muun muassa asenteista, työskentelystrategioista sekä vapaa-ajan harrasteista. Henkilökohtaisiin voimavaroihin kuuluvat kaikki ne asiat, joita ihminen tekee tai sanoo itselleen vähentääkseen omaa stressiään (Ayalon 1995, 14).

Paasu ja Saaristo (2007, 220–221) korostavat, että itsemurhamenetyksestä selviytyminen edellyttää läheiseltä omien tunteiden kohtaamista sekä niiden käsittelyä. Tapahtu-

neeseen liittyvien vaikeiden ajatusten sekä tunteiden työstäminen on niiden aktiivista ajattelua, puhumista, kirjoittamista ja ilmaisua muilla keinoin (Saari 2000, 162). Ruishalme ja Saaristo (2007, 93) toteavat, että kirjoittamisen avulla läheinen voi esimerkiksi pohtia menetystä itsekseen ja samalla etsiä selviytymiskeinoja. Jotkut läheisensä menettäneet haluavat käsitellä menetystään omissa oloissaan, jolloin he voivat vetäytyä tietoisesti yksin olemiseen, Uusitalo (2007a, 178) mainitsee. Ruishalme ja Saaristo (2007, 92) tukevat Uusitalon ajatuksia. Heidän mukaansa monet kokevat suurta tarvetta olla omissa oloissaan, koska hiljaisuus ja itsekseen olo koetaan helpottaviksi tekijöiksi.

Ihminen ilmaisee surunsa ja ikään kuin asettaa sen muiden nähtäväksi ja kuultavaksi esimerkiksi itkemällä ja puhumalla. Surun ilmaiseminen auttaa työstämään menetystä ja voi siten olla myös ensiaskel menetyksestä selviytymiselle. (Uusitalo 2007b, 77.) Saari (2000, 159) ja Palosaari (2007, 96) puolestaan mainitsevat, että tunteiden ilmaisemisen lisäksi vainajan katsominen ja hyvästeleminen on olennainen tapa kohdata totuus. Vainajan katsominen ja hyvästeleminen rajoittaa myös mielikuvituksen tilaa (Saari 2000, 159; Palosaari 2007, 96). Vainajan konkreettinen hyvästeleminen auttaa menetyksestä selviytymistä, koska vainajien rauhallinen ja levollinen ulkomuoto koetaan usein rauhoittavaksi (Saari 2000, 159).

Arjen eläminen eteenpäin, esimerkiksi keskittyminen päivittäisiin askareisiin ja harrastuksiin auttavat kriisissä olevaa ihmistä selviytymisen tiellä. Kriisissä olevan henkilön lepo on tärkeää, koska riittävä uni on jaksamisen perusta. Lepäämisen lisäksi myös fyysinen rasitus voi antaa voimaa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 92–93.) Paasun ja Saariston (2007, 221) mukaan selviytymistä auttaa myös rutiineista kiinni pitäminen, koska esimerkiksi työ ja koulu auttavat elämän jatkumisessa. Toisaalta Ruishalme ja Saaristo (2007, 92) ovat sitä mieltä, että uusi ja ennen kokematon toiminta voi olla juuri se tuki, mitä ihminen selviytymisessään tarvitsee. Läheisen menetyksen jälkeen suruprosessia pitävät alussa yllä myös konkreettiset tehtävät, kuten arkun valitseminen ja hautajaisvalmistelut (Saari 2000, 86).

Kriisi aiheuttaa monille sekä filosofista että uskonnollista pohdintaa ja etsimistä. Joidenkin usko voi horjua, kun toisilla kriisi saa kääntymään esimerkiksi seurakunnan puoleen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 69.) Heiskanen ym. (2006, 76) toteavat, että tukea

voi löytää myös taiteen parista, kuten musiikin kuuntelusta, kuvataiteesta, kaunokirjallisuudesta sekä teatterista. Uusitalon (2007a, 192) mukaan läheisen menetyksestä selviytymisen tukena voidaanakin käyttää luontaiseen lahjakkuuteen sekä henkilökohtaisiin mieltymyksiin pohjautuvia selviytymiskanavia. Lisäksi ympäristön luominen oman mielen mukaisesti on toisille tärkeä osa kriisistä selviytymisessä (Ruishalme & Saaristo 2007, 96). Selviytymisessä ei tule Paasun ja Saariston (2007, 221) mukaan vaatia itseltään liikaa, vaan välillä on hyvä keskittyä johonkin muuhun, kuten television katsomiseen tai lukemiseen.

5 SELVIYTYMISTÄ VAIKEUTTAVAT TEKIJÄT

5.1 Lähipiirin tukeen liittyvät selviytymistä vaikeuttavat tekijät

Läheisten ja vertaisten puutteellinen tuki voi hankaloittaa itsemurhan tehneen läheisen selviytymistä, Uusitalo (2007a, 185) painottaa. Ruishalmeen ja Saariston (2007, 61) mukaan ihmisten kokema yksinäisyys on yksi kriisistä selviytymisen ongelmista. Traumaattisen kriisin käsittelyn aikana tarve yksinoloon kuitenkin lisääntyy. Ulkopuoliset ihmiset voivat tulkita yksinolon virheellisesti luulemalla surun väistyvän ja käyttäytymällä tämän luulon mukaisesti. Väärinymmärrys voi loukata läheisensä menettäneitä, vaikka hän itse viestittäisikin haluttomuutta puhua menetyksestä. Lähipiiri voi myös osoittaa myötätuntoa väärällä tavalla esimerkiksi valitsemalla vääriä sanoja tai käskemällä jatkamaan elämää eteenpäin. Kaikki eivät osaa ilmaista osanottoaan miellyttävällä tavalla, vaikka tarkoitus olisikin hyvä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 49, 95.)

Uusitalon (2007b, 198) mukaan lähiympäristön tuki ei ole aina itsestäänselvyys. Suomessa itsemurhiin suhtautumista on pitkään leimannut salailu, häpeä sekä puhumattomuus (Achtè ym. 1989, 227). Itsemurha mielletään yhä kielletyksi keskusteluaiheeksi ja keskustelu siitä koetaan pelottavaksi, kuten myös Sorri (2007, 197) toteaa. Itsemurhamenetystä surevat kokevat usein, että hädän tullen ystävät kaikkoavat, tutut karttelevat ja perheenjäsenet hajautuvat kukin omaan yksityisyyteensä. Itsemurhamenetystä surevan kohtaaminen ei ole helppoa, koska ulkopuoliset saattavat tuntea avuttomuutta sekä hämmennystä kuoleman edessä. (Uusitalo 2007b, 198.) Elstadin (2003, 43) ja Uusitalon (2007a, 178) mielestä ulkopuoliset voivat arastella surevaa, koska he eivät kenties löydä omasta mielestään tilanteeseen sopivia lohdutuksen sanoja. Lähelle osunut itsemurha

voi lisäksi herättää ahdistusta ja pelkoa siitä, että itsekkin voi menettää jonkun läheisen (Uusitalo 2007b, 198). Itsemurhamenetyksen kautta itsemurhan tehneen läheinen voikin Elstadin (2003, 43) ja Sorrin (2007, 197) mukaan kokea joutuvansa eristämisen tai leimaamisen kohteeksi.

Nykyään perhe on sosiaalisena yksikkönä monimutkainen ja myös ristiriitainen ilmiö. Perheyhteisöt ovat pienentyneet ja sitä tukevat sosiaaliset verkostot etääntyneet. Tämän vuoksi perheen kyky sekä mahdollisuus tukea toisiaan vaikeissa elämäntilanteissa on heikentynyt. Yhteiskunnalliset muutokset ovat saaneet aikaan muutoksia ihmisten sosiaalisissa verkostoissa. Esimerkiksi muuttoliike työn perässä lisää lähipiirin välisiä etäisyyksiä, joka voi vaikeuttaa lähipiirin välisten suhteiden ylläpitämistä. Tuen saaminen ei siksi olekaan kaikissa tapauksissa helppoa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 18, 84.)

5.2 Ammattiapuun liittyvät selviytymistä vaikeuttavat tekijät

Suomi on kriisipalvelujen kohdalla epätasaisesti jakautunut maa. Suurten kaupunkien yhteydessä julkisten terveydenhuoltopalvelujen lisäksi toimivat kolmas sektori, jonka erilaiset järjestöt tuottavat erilaisia palveluita. Harvaan asutuilla seuduilla toimivat kuitenkin miltei poikkeuksetta ainoastaan julkiset terveydenhuoltopalvelut. (Ruishalme & Saaristo 2007, 98.) Uusitalo (2007a, 187) täsmentää, että aina ei olekaan itsestäänselvyys, että ammattiapua on saatavilla. Akuuttia kriisiapua ei esimerkiksi kyetä aina järjestämään resurssien vähyyden vuoksi. Toisena ongelmana voi olla, että psyykkisessä kriisissä olevat kieltäytyvät tarjolla olevasta avusta. Myös läheisen oma korkea kynnys ammattiavun hakemiseen voi hankaloittaa menetyksestä selviytymistä. (Uusitalo 2007a, 187.)

Julkiset palvelut, järjestöjen tuottamat palvelut, vapaaehtoistyö sekä yksityisen sektorin tuottamat palvelut muodostavat palvelujärjestelmän kokonaisuuden, joka on jatkuvassa muutoksessa. Palvelujärjestelmästä voi olla hankalaa löytää itselle sopivaa ja toimivaa apua ja tukea, jos verkostoa ei tunne entuudestaan. (Ruishalme & Saaristo 2007, 103–104.) On myös kohtuutonta vaatia, että kriisin kokenut järjestäisi itse tarvittavaa tukea. Kriisitilanteessa kyvyt ja taidot eivät usein riitä tarvittavan tuen hakemiseen monimutkaisesta palvelujärjestelmästä, Ruishalme & Saaristo (2007, 98) tiivistävät.

Traumaattisen tapahtuman kohdanneet ovat yleensä sen jälkeen useita päiviä voimakkaan järkytyksen vallassa. Tämän vuoksi harva ihminen lähtee tai harvalla on voimia lähteä itse hakemaan ammattiapua. Jos kriisityössä jäädään odottamaan kriisin kohdanneiden oma-aloitteista hakeutumista palvelujen piiriin, hakeutuu valtaosa niihin vasta noin kuukauden kuluttua. Akuutit kriisipalvelut tulee organisoida niin, että tukea tarjotaan kriisin kohdanneelle aktiivisesti, eikä jäädä odottamaan heidän omaa aloitettaan. Esimerkiksi ensilinjan auttajien, kuten poliisien, ei tulisi suorittaa tarveharkintaa traumaattisen tapahtuman kohdanneiden käyttäytymisen perusteella. Usein sokkitila näyttäytyy rauhallisena ja järkevänä suhtautumisena tapahtuneeseen. Käyttäytymiseen perustuva tarveharkinta on harhaanjohtava, koska heillä ei ole kokemusta siitä, miten rauhallisuus muuttuu tuskaksi ja ahdistuneisuudeksi. Toisaalta on huomioitava, että ensilinjan auttajilla on oma työtehtävänsä tilanteessa, jolloin esimerkiksi kriisipalveluista tiedottaminen jää toissijaiseksi. (Saari 2000, 96–97, 99.) Uusitalon (2007b, 201) mielestä kriisiavun tarve tulisi kuitenkin nähdä aina itsestään selvänä traumaattisissa kuolemantapauksissa, eikä sitä tule jättää kriisissä olevan ihmisen arvioitavaksi.

Yleensä niin sanotut ensilinjan auttajat, kuten poliisi ja poliklinikan henkilökunta pyytävät lupaa tehdä hälytyksen kriisiryhmälle, josta otetaan yhteyttä kriisin kohdanneisiin. Periaatteessa kriisiryhmien velvollisuutena on aktiivisesti tarjota apua myös silloin, jos virallista yhteydenottoa ei heihin päin tule. Tällainen toiminta näyttää olevan kriisityöntekijöille vaikeaa, koska yleisesti on totuttu, että asianomainen itse pyytää apua. Tätä opittua käytäntöä näyttää olevan miltei mahdotonta muuttaa. Asianomaisen oma avun pyytäminen perustuu yksityisyyden kunnioittamiseen. Traumaattisen tapahtuman kohdalla on kuitenkin perusteltua, että ihmisestä välittäminen ja huolehtiminen koettaisiin tärkeämmäksi kuin yksityisyyden kunnioittaminen (Saari 2000, 97.)

Uusitalon (2007a, 188) mukaan ammattiapu ei ole aina läheisen menettäneelle sopivaa. Ammattiauttajat voivat tehdä virheitä, jonka seurauksena läheisensä menettänyt voi menettää uskonsa ja luottamuksen ammattiauttajia kohtaan. Joskus kielteinen kokemus ammattiavusta voi johtaa siihen, ettei kyseinen henkilö enää koskaan tukeudu ulkopuolisen tukeen ja näin jättäytyy ammattiavun ulkopuolelle. On mahdollista, ettei esimerkiksi läheisen ja terapeutin välinen vuorovaikutus onnistu toivotulla tavalla. Lisäksi monet eivät tiedä terapian eri muotoja. Parhaan avun saa todennäköisesti ihminen, joka on etukäteen tutustunut terapiamuotoihin ja valinnut niistä itselleen sopivimman vaihto-

ehdon. Näin ei kuitenkaan usein tapahdu, minkä vuoksi monet avun hakijat tyytyvät ensimmäiseen, epäonnistuneeseen kokemukseen. Terapeutin hyvää ammattitaitoa ja eettisyyttä osoittaisi se, että hän ohjaisi asiakkaan eteenpäin huomatessaan hänen tarjoamansa terapian sopimattomaksi kyseiseen tilanteeseen. (Uusitalo 2007a, 188–189.)

5.3 Yksilöllisyyteen liittyvät selviytymistä vaikeuttavat tekijät

Jos ihminen ei ole aiemmin kohdannut lainkaan vaikeuksia, ei hän ole oppinut kohtaamaan niitä ja selviytymään niistä. Kriisistä selviytymiseen vaikuttaakin olennaisesti se, miten olemme oppineet suhtautumaan vaikeuksiin lapsena sekä nuorena, Saari (2000, 69) toteaa. Elstad (2003, 7-8) mainitsee joidenkin ihmisten olevan lisäksi synnynnäisesti haavoittuvaisempia ja toiset ovat voineet kohdata elämässään sellaista, mikä voi edistää kriisireaktion vahvistumista. Kriisireaktion vahvistumista voi lisätä muun muassa aikaisemmat menetykset. Jotkut voivat olla kriisin sattuessa sairaita tai uupuneita, minkä vuoksi heillä on kriisin kohtaamiseen vain vähän voimavaroja. (Elstad 2003, 8.) Uusitalon (2007a, 190) mukaan läheisensä menettäneen aiemmat käsittelemättömät traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa selviytymiseen kielteisesti. Kuormittavalla elämäntilanteella sekä kasautuvilla koettelemuksilla on osansa läheisen selviytymisessä. Läheisensä menettäneen lisäksi muut koettelemukset elämässä tekevät usein selviytymisestä entistä työläämpää. (Uusitalo 2007a, 191.)

Läheisen selviytymistä hankaloittaa, jos itsemurha nähdään kiellettynä, ei-hyväksyttävänä tai sitä ei voida ymmärtää läheisen omana ratkaisuna, Uusitalo (2007a, 185) kuvailee. Läheisen menetyksestä selviytymistä voi hidastaa, jos läheinen ei kykene kohtaamaan kaikkia itsemurhaan liittyviä tosiasioita. Jos itsemurhaan liittyviä tosiasioita kielletään tai niitä jopa salataan, vaikeuttaa kyseinen toiminta läheisen menettäneen selviytymistä. (Uusitalo 2007a, 186.) Myös läheisen suremisen välttely on Engblomin ja Lehtosen (2010, 14) mielestä selviytymisen kannalta huono vaihtoehto.

Läheisen selviytymistä vaikeuttaa, jos tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on hankalaa. Selviytymistä lisäksi hankaloittaa, jos ihminen on haluton tai kyvytön käsittelemään itsemurhasta aiheutuneita tunteita. (Uusitalo 2007a, 185.) Itsemurhan tehneiden läheiset kokevat myös joissakin tilanteissa epävarmuutta siitä, mitä ulkopuoliset ajattelevat heistä tapahtuneen vuoksi, Uusitalo (2007b, 21–22) jatkaa. Pelko ulkopuolisten kritiikistä ja tuomiosta rajoittavat joidenkin surevien halua jakaa sekä ilmaista suruaan

vapaasti. Nämä tunteet saavat aikaan sen, että läheisensä itsemurhaa surevat kokevat joutuvansa erilleen muista ihmisistä. (Uusitalo 2007b, 21–22.)

6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET ITSEMURHAN TEHNEIDEN LÄHEISISTÄ

6.1 Tutkimusprojekti, väitöskirja ja pro gradu -tutkielma

Kansanterveyslaitoksen mielenterveyden osaston Itsemurhat Suomessa 1987 - tutkimusprojektin pääsääntöisenä tavoitteena oli tutkia itsemurhaan johtaneita tekijöitä ja tapahtumia. Tutkimusprojektin keskeisenä tutkimusalueena nähtiin lisäksi itsemurhan tehneiden läheisten tilanne tapahtuneen jälkeen sekä heidän tuen tarpeensa. (Lönngqvist, Aro, Marttunen & Palonen 1993, 5.) Tutkimuksessa selvitettiin omaishaastattelujen yhtenä osana omaisten ja läheisten tuen tarvetta itsemurhan jälkeen. Omaishaastatteluisissa omaisryhminä toimivat äidit, isät, avio- tai avopuolisot, aikuiset lapset sekä sisarukset. (Marttunen, Närhi, Huurre, Aro & Lönngqvist 1993, 90–91.)

Tutkimusprojektin tulosten mukaan suurin osa tutkimukseen osallistuneista ilmoitti puhuneensa läheisen tekemästä itsemurhasta muiden ihmisten kanssa. Tutkimukseen osallistuneet olivat puhuneet itsemurhamenetyksestä ainoastaan oman perheen kesken, useiden ihmisten kanssa tai sukulaisten, ystävien, naapureiden tai työkavereiden kanssa. Tutkimustulosten perusteella noin kolme neljäsosaa haastatelluista koki saaneensa itsemurhan jälkeen lähes riittävästi tai riittävästi tukea läheisiltä ihmisiltä. Noin puolet omaisista koki, etteivät he tarvinneet ammattihenkilöltä apua itsemurhan jälkeen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että vajaa kolmasosa omaisista oli hakenut apua sekä saanut sitä omasta mielestään riittävästi. Tutkimuksen mukaan itsemurhan tehneen vanhemmat ja puoliset kokivat lisäksi ammattihenkilöstön avun tarpeen suuremmaksi kuin aikuiset lapset ja sisarukset. (Marttunen ym. 1993, 90–91.)

Itsemurhat Suomessa 1987 -tutkimuksen mukaan itsemurhasta sekä sen herättämistä tunteista puhuminen koettiin tärkeäksi omaisten sopeutumista helpottavaksi tekijäksi. Tutkimuksessa huomattiin, ettei läheisten tuki kaikissa tapauksissa näyttänyt riittävän tyydyttämään omaisten koettua tuen tarvetta. Tutkimukseen osallistuneista omaisista lähes neljäsosaa kokikin saaneensa liian vähän tukea läheisiltään. Vain runsas kolmannes

omaisista oli hakenut ammattiapua, vaikka ammattiavun tarpeessa koki olleensa noin puolet omaisista. Palvelujärjestelmän kannalta tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että läheisille tulisi tarjota aktiivisemmin apua itsemurhaan selviytymiseen. Tutkimuksen tulosten perusteella tulisikin miettiä keinoja, joiden avulla mahdollisimman moni apua tarvitseva itsemurhan tehneen läheinen saataisiin tuen piiriin. (Marttunen ym. 1993, 94.)

Tuula Uusitalon väitöskirja ”Miten päästä yli mahdottoman? – Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä” tuo esille itsemurhan problematiikan itsemurhan tehneiden läheisten näkökulmasta. Väitöskirjan tarkoituksena oli selvittää, millaiset välittömät jäljet itsemurha jättää läheisten elämään ja millaisia muotoja suru saa menetyksen yhteydessä. Näiden lisäksi tarkoituksena oli tutkia, millaiset kokemukset tukevat itsemurhan tehneiden läheisten sopeutumista ja toipumista. (Uusitalo 2006, 3.) Tutkimuksen tulosten perusteella itsemurhan tehneiden läheiset eivät saaneet aina tarvitsemaansa apua ja tukea. Joissakin tapauksissa avun kysyntä ja tarjonta olivat kuitenkin kohdanneet. Tutkimustulosten mukaan läheiset antoivat tunnustusta esimerkiksi poliisin sekä lääkärin toiminnalle ja myös seurakunnan työntekijät antoivat lohdutusta itsemurhamenetyksestä selviytymisessä. Itsemurhan tehneiden läheiset saivat lisäksi tukea muun muassa ystävien, puolison, suru- ja vertaistukiryhmien sekä kuntoutuskurssin kautta. Kuitenkaan esimerkiksi terapiaan pääseminen ja sopivan terapeutin löytäminen ei ollut läheisille useinkaan kovin yksinkertaista. (Uusitalo 2006, 237–240.)

Jenni Henttosen vuonna 2007 valmistunut pro gradu -tutkielma ”Yhdessä eteenpäin” on fenomenologinen tutkimus itsemurhan tehneiden perheenjäsenten vertaistukiryhmien kokemuksista. Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella vertaistukiryhmän osuutta itsemurhamenetyksestä selviytymisessä. Tutkimustulosten mukaan itsemurhan tehneiden perheenjäseneet eivät saaneet riittävästi tukea sosiaaliselta verkostoltaan. Vertaistukiryhmään osallistuminen oli tutkimuksen mukaan sekä eheyttävä että voimaannuttava kokemus. Ryhmässä muiden kokemusten kuuleminen koettiin lohduttavaksi ja muiden kokemukset lisäksi konkretisoivat sen, että myös muut ovat kokeneet vastaavaa. Vertaistukiryhmän päätyttyä suurin osa koki surutyön olevan vielä kesken, mutta vertaistukiryhmän avulla he kokivat saaneensa uutta voimaa jatkaa elämää eteenpäin. Tutkimuksen mukaan saatavilla olevista tuen muodoista tulisi tiedottaa huomattavasti näkyväm-

min, jotta itsemurhan tehneiden omaisten tuen saanti voitaisiin varmistaa. (Henttonen 2007.)

6.2 Opinnäytetyöt

Jenni Turpeisen ”Selviytyminen läheisen itsemurhan jälkeen” -opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaiset voimavarat ovat vaikuttaneet itsemurhan tehneiden läheisten selviytymiseen. Tutkimustulosten mukaan läheisillä oli monia selviytymiskeinoja. Tutkimuksessa käy ilmi, että työ, arki ja harrastukset konkreettisenä tekemisenä helpottivat itsemurhan tehneiden läheisten selviytymistä. Oma perhe ja muu lähipiiri koettiin merkittäväksi sosiaaliseksi voimavaraksi. Lisäksi uskonto sekä vertaistuki koettiin tärkeäksi osaksi omaa selviytymistä. Itsemurhan tehneiden läheiset saivat uskonnosta lohtua sekä voimaa, ja vertaistuen avulla läheiset saivat mahdollisuuden keskustella samassa tilanteessa olevien kanssa. (Turpeinen 2009.)

Eeva Backmanin ja Sari Karjalaisen opinnäytetyö ”Itsemurhan kautta lapsensa menettäneiden äitien selviytymistarinoita” tavoitteena oli selvittää keinoja, joista oli apua lapsensa menetyksestä selviytymisessä. Tutkimuksen tulosten mukaan lapsensa menettäneiden äitien selviytymisessä auttaneita tekijöitä olivat muun muassa työ, henkilökohdainen tukiverkosto ja oma elämänhistoria. Päivittäinen konkreettinen apu koettiin tärkeimmäksi avuksi arjessa selviytymisessä. Lisäksi seurakunnan tuki, kuntoutuskurssi ja vertaistuki koettiin oman selviytymisen kannalta merkityksellisiksi. Tutkimuksessa käy ilmi, että itsemurhatapauksessa tuen ja avun saaminen näyttää olevan kiinni läheisensä menettäneen omasta aktiivisuudesta, eikä sitä tarjotakaan automaattisesti. (Backman & Karjalainen 2009.)

Mervi Krookin ja Ansa Pilvesvuori-Jauhiaisen opinnäytetyö ”Itsemurhan tehneiden henkilöiden läheisten tukeminen itsemurhan jälkeen” käsittelee kirjallisuuskatsauksen pohjalta läheisensä menettäneiden tuen tarvetta. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että itsemurhan tehneiden läheiset kokivat tärkeimmäksi tuen antajaksi oman sosiaalisen verkostonsa. Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet kokivat terveydenhuoltojärjestelmän tarjoaman avun usein riittämättömäksi tai sopimattomaksi. Tulosten mukaan myös vertaistuen tarve oli läheisten keskuudessa korostuneessa asemassa. Opinnäytetyön johtopäätösten mukaan itsemurhan tehneiden läheisille oli tarjolla erilaisia tuki-

muotoja. Apua tarjoavat sekä sitä tarvitsevat eivät kuitenkaan usein kohdanneet oikea-aikaisesti. (Krook & Pilvesvuori-Jauhiainen 2011.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia itsemurhan tehneiden läheisten omakohtaisia kokemuksia itsemurhamenetyksestä selviytymisessä. Pyrimme tutkimaan läheisten selviytymistä tukeneita voimavaroja ja niiden riittävyyttä. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä sosiaali- ja terveystieteiden ammattihenkilöstön sekä opiskelijoiden ymmärrystä itsemurhan tehneiden läheisten selviytymisestä itsemurhamenetyksen jälkeen. Ymmärrystä pyrittiin lisäämään myös selviytymisessä tukeneista voimavaroista ja niiden riittävyydestä. Tutkimuksella haluttiin antaa itsemurhan tehneiden läheisille mahdollisuus tuoda oma yksilöllinen äänensä ja asiantuntijuutensa näkyväksi. Opinnäytetyö voi toimia myös vertaistuen tavoin tukemalla muita itsemurhan tehneiden läheisiä omassa selviytymisessään.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Mistä itsemurhan tehneiden läheiset ovat saaneet voimavaroja selviytymiseensä läheisen menetyksen jälkeen? Mitkä asiat ovat tukeneet läheisen menetyksen jälkeen?
- 2) Kuinka riittäviä löydetty voimavarat ja saatu tuki ovat olleet menetyksestä selviytymisessä?

Toteutimme opinnäytetyön toimeksiantona Joensuun kriisikeskukselle ja yhteistyökumppanina toimi Surunauha ry. Opinnäytetyön idea muodostui omasta kiinnostuksesta toteuttaa itsemurhan tehneiden läheisiin liittyvä tutkimuksellinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön rajattu aihe muotoutui keväällä 2011, jolloin esittelimme opinnäytetyön idean Joensuun kriisikeskuksen silloiselle toiminnanjohtajalle, Leila Friisille. Itsemurhan tehneiden läheisten omakohtainen asiantuntijuus selviytymisestä ja siihen vaikuttaneista tekijöistä koettiin tärkeäksi tutkimuskohteeksi kriisikeskuksella. Toimeksiantosopimus (liite 1) tehtiin Joensuun kriisikeskuksen kanssa toukokuussa 2011, jolloin kriisikeskus

myönsi myös opinnäytetyölle tutkimusluvan (liite 2). Pyrimme vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin laadullisella tutkimuksella, jonka aineisto kerättiin avoimien haastattelujen ja elämäkertakirjoitelmien avulla.

7.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Toukokuussa 2011 teimme Joensuun kriisikeskukselle saatekirjeen (liite 3), jossa kerroimme opinnäytetyön idean sekä halukkuutemme haastatella itsemurhan tehneiden läheisiä. Tulostimme alustavasti kymmenen saatekirjettä, jotka toimitettiin Joensuun kriisikeskuksen työntekijöille. Pidensimme saatekirjeessä ilmoitettua ilmoitusaikaa ke-
säkuuhun 2011 asti, koska emme olleet saaneet ensimmäisen ilmoitusajan loputtua tutkimukseen ilmoittautuneita. Ilmoittautumisajan päätyttyä emme olleet saavuttaneet haluttua osallistujamäärää, koska tutkimukseen oli ilmoittautunut ainoastaan yksi henkilö.

Kesäkuussa 2011 aloimme etsiä tutkimukseen halukkaita osallistujia Joensuun kriisikeskuksen ohella myös muilla keinoin. Ilmoitimme opinnäytetyöstä paikallisessa sanomalehdessä elokuussa 2011. Valitettavasti emme saaneet tänäkään kanavan kautta haluttua osallistujamäärää. Pohdimme, jäikö ilmoitus huomaamatta sen pienen koon vuoksi, vai eikö kyseinen sanomalehti tavoittanut opinnäytetyön kohderyhmää. Sanomalehti-ilmoituksen jälkeen tulostimme aiemmin suunniteltuja saatekirjeitä ja toimitimme niitä Joensuun alueella sijaitseviin virastoihin sekä psykiatristen palvelujen toimipaikkoihin. Ilmoitimme saatekirjeessä tutkimukseen ilmoittautumisajan päättyvän syyskuun 2011 lopussa.

Opinnäytetyön osallistujamäärän jäädessä pieneksi edellä mainittujen tiedotuskanavien kautta, otimme yhteyttä Surunauha ry:n toimistoon. Tiedustelimme mahdollisuutta ilmoittaa opinnäytetyöstä heidän kauttaan. Syyskuussa 2011 saimme tutkimusilmoituksen Surunauha ry:n jäsenlehteen sekä heidän internet-sivuilleen. Syyskuun 2011 lopussa eri ilmoituskanavat olivat tuottaneet halutun tuloksen, eli saimme tutkimukseen ilmoittautuneita yhteensä kuusi henkilöä. Tutkimukseen halukkaista osallistujista kolme ilmoittautui haastateltavaksi ja kolme elämäkertakirjoitelman tekijöiksi. Kaiken kaikkiaan tutkittavien etsiminen ajoittui toukokuusta 2011 lokakuuhun 2011 saakka.

Ymmärsimme haastateltavaksi tulemisen Joensuuhun olevan hankalaa, mikäli välimatkat ovat pitkiä. Teimme myös itse päätöksen, ettemme lähde haastattelemaan Joensuun ulkopuolella asuvia oman resurssipulan vuoksi. Lisäksi opinnäytetyön arkaluontoisesta ja henkilökohtaisesta aiheesta puhuminen kasvotusten voidaan kokea epämukavaksi. Edellä mainittujen seikkojen vuoksi päätimme kesällä 2011, että halukkaat voivat vaihtoehtoisesti osallistua tutkimukseen avoimen haastattelun sijasta kirjoittamalla oman tarinansa meille. Joensuun ulkopuolella asuvilla oli tämän ansiosta mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Tutkimuksen kohderyhmään kuuluivat lopulta kaikki Suomessa asuvat itsemurhan tehneiden läheiset.

Selvitimme halukkaille osallistujille jo ilmoittautumisvaiheessa, mitä olemme tutkimassa ja mitkä ovat osallistumisen valintakriteerit. Tutkimuksen kannalta ei ollut oleellista merkitystä kenet läheinen on menettänyt, vaan subjektiivinen kokemus itselle läheisestä henkilöstä riitti osallistumisen kriteeriksi. Valintaa teimme ainoastaan sen perusteella, kuinka kauan menetyksestä oli kulunut aikaa. Pyysimme jo saatekirjeessä, ettei tutkimukseen otettaisi osaa, mikäli läheisen menetyksestä on kulunut vain vähän aikaa. Pyyksimme myös, että tutkimukseen halukas osallistuja harkitsisi itse, kykeneekö hän osallistumaan tutkimukseen. Emme pystyneet tarjoamaan jatkotukea tutkimukseen osallistuville, mikäli tähän olisi ollut myöhemmin tarvetta. Pitkien välimatkojen sekä oikeanlaisen tukikanavan puuttuessa jatkotuen tarjoaminen olisi ollut mahdotonta. Korostimme osallistumisen vapaaehtoisuutta, ja lopullisen valinnan tutkimukseen osallistumisesta tekivät osallistujat itse.

7.3 Laadullinen tutkimus

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen perusteella tutkimusotteeksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen. Metsämuurosen (2002, 177) mukaan kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu kvantitatiivista eli tilastollista tutkimusotetta paremmin, kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat opinnäytetyön aiheen todellisia asiantuntijoita, jonka vuoksi lähestyimme tutkittavaa ilmiötä nimenomaan heidän näkökulmastaan.

Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (1997, 161) mielestä laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, jossa tutkimuskohdetta pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 85) määrittelevät

laadullisen tutkimuksen pyrkivän kuvaamaan jotakin ilmiötä tai ymmärtämään tiettyä toimintaa. Teoreettisesti mielekkään tulkinnan antaminen tietylle ilmiölle on tärkeää. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien henkilöiden tulisi tietää tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä tulisi olla kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.)

Eskolan ja Suorannan (1998, 18) mukaan laadullinen tutkimus keskittyy yleensä pienen määrään tapauksia, joita pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina (Hirsjärvi ym. 1997, 165). Pidimme tutkimukseen osallistuneiden tarinoita ainutlaatuisina, emmekä siksi pyrkineet yleistämään tutkimustuloksia kaikkia itsemurhan tehneiden läheisiä koskeviksi. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa suositetaan menetelmiä, joiden kautta tutkimukseen osallistuvien ääni ja näkökulmat pääsevät esiin, Hirsjärvi ym. (1997, 165) toteavat. Tutkittavien yksilöllisen äänen esiin saamiseksi valitsimme opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmiksi avoimen haastattelun ja elämäkertakirjoittelun.

7.3.1 Aineistonkeruumenetelmänä avoin haastattelu

Haastattelumuotoa valittaessa tutkijan on otettava huomioon, keitä haastateltavat ovat ja mikä on tutkimuksen aihe (Hirsjärvi ym. 1997, 207). Erilaiset haastattelut tavoittavat haastateltavilta erilaista tietoa, jonka vuoksi haastattelutyyppejä tulee valita tutkimusongelman perusteella (Hirsjärvi ym. 1997, 201; Eskola & Suoranta 2008, 88). Avoimella haastattelulla on useita nimityksiä, joita ovat avoimen haastattelun ohella muun muassa strukturoimaton ja vapaa haastattelu. Avoimen haastattelun tarkoituksena on selvittää haastateltavan mielipiteitä, ajatuksia, tunteita sekä käsityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 30; Hirsjärvi ym. 1997, 205.) Valitsimme haastattelutyypiksi avoimen haastattelun, koska sen valinta on suositeltavaa, jos haastateltavia on vain vähän tai tutkimuksen aihe on arkaluontoinen (Hirsjärvi & Hurme 1995, 32; Hirsjärvi ym. 1997, 202). Edellä mainituin perustein haastattelumuodoksi valikoitui yksilöhaastattelu.

Hirsjärven ja Hurmeen (1995, 31) mielestä avoin haastattelu sopii tutkimukseen, jossa henkilöiden kokemukset vaihtelevat suuresti keskenään. Jos tutkimuksessa käsitellään menneisyyden tapahtumia, kuten opinnäytetyössä käsiteltiin, on tällöin avointa haastattelua syytä käyttää. Keskustelunomainen haastattelu voi virkistää haastateltavan muis-

tia, jonka kautta haluttu tieto on mahdollista saada. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 31.) Dialogimainen haastattelumuoto oli saadun tiedon kannalta antoisa vaihtoehto. Haastattelutilanteessa käyty vuoropuhelu antoi informaatiota, jota haastateltava ei välttämättä muuten olisi tuonut esille.

Avoim haastattelu muistuttaa haastattelutyypeistä eniten vapaata keskustelua, jossa kummatkin haastattelun osapuolet voivat nostaa puheenaiheita keskusteluun (Hirsjärvi & Hurme 1995, 31; Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11–12). Haastateltavien puheesta nousi esille usein jokin kiinnostava teema, mitä emme olisi haastattelussa tukikysymyslistan mukaisesti kysyneet. Avoin haastattelu onkin hyvä sen strukturoimattomuudessa, koska tutkimamme ilmiö sai sen vuoksi syvempiä merkityksiä. Avoimessa haastattelussa ei keskustella mistä tahansa, vaan keskustelun sisältö liittyy tutkimustehtävään ja tutkimuksen tarkoitukseen, Tuomi ja Sarajärvi (2009, 79) painottavat. Tutkimuksen viitekehys ei määrää avoimen haastattelun suuntaa, vaan avoin haastattelu on ilmiökeskeinen. Avoimessa haastattelussa haastateltava saa puhua vapaasti, mutta tutkijan tehtävänä on pitää haastattelu tutkimuksen aiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 79.)

7.3.2 Haastattelujen toteutus

Haastattelupaikka on olennainen tekijä haastattelun onnistumisen kannalta. Haastattelu voidaan suorittaa monissa eri paikoissa, mutta haastattelutilanteen tulisi olla mahdollisimman rauhallinen, jotta itse haastatteluun pystytään keskittymään. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 82; Eskola & Vastamäki 2007, 28.) Haastattelupaikan tulisi olla sellainen, missä haastateltavan sekä haastattelijan kommunikaatio on mahdollisimman häiriötöntä, Hirsjärvi ja Hurme (1995, 61) täsmenävät. Haastattelua ei kannata suorittaa liian virallisessa tilassa, jossa haastateltava voisi kokea olonsa epävarmaksi, Eskola & Vastamäki (2007, 28) lisäävät. Valitsimme haastattelupaikaksi Joensuun kriisikeskuksen, koska koimme tilan sekä meille että haastateltaville neutraaliksi. Kriisikeskuksella haastattelut toteutettiin rauhallisessa ja kodinomaisessa tilassa, jonne haastattelun ulkopuolisilta ihmisiltä oli pääsy kielletty.

Haastattelupaikan valinnassa tulee ottaa huomioon haastattelupaikassa käytettävissä olevat resurssit. Haastattelijan tulisi ottaa etukäteen selvää, millaisissa olosuhteissa haastattelut on tarkoitus suorittaa, Hirsjärvi ja Hurme (1995, 61) painottavat. Kävimme Joensuun kriisikeskuksella keskustelemassa mahdollisesta haastattelutilasta ja kahvin-

keittomahdollisuudesta. Käytännön asioiden selvittämisen jälkeen suoritimme kaksi haastattelua Joensuun kriisikeskuksen tiloissa. Yksi haastattelu suoritettiin haastateltavan pyynnöstä hänen kotonaan hänen fyysisen tilansa vuoksi. Kaikki kolme haastattelua suoritettiin lokakuun 2011 aikana.

Suunnittelimme avointa haastattelua varten tukikysymyslistan (liite 4), jota käytimme apuna haastattelutilanteessa. Etenimme haastattelutilanteen edellyttämällä tavalla tukikysymyslistaa apuna käyttäen. Emme kuitenkaan kysyneet kaikilta haastateltavilta samoja tai kaikkia etukäteen suunniteltuja kysymyksiä. Esitimme myös jatkokysymyksiä, mikäli jokin vastaus kaipasi lisäselvitystä. Haastateltavan puhe toi usein esille tutkimuksen kannalta mielenkiintoisia teemoja, minkä vuoksi keskustelimme niistä lisää. Ennen haastatteluja toteutimme yhden esihaastattelun, jonka tarkoituksena oli testata tukikysymyslistaa. Esihaastattelun avulla haastattelussa voidaan Hirsjärven ja Hurmeen (1995, 57) mukaan nähdä kehittämiskohtia, joita voidaan vielä muokata ennen varsinaista haastattelua. Esihaastattelun jälkeen muokkasimme muutamia tukikysymyslistan kysymyksiä varsinaisia haastatteluja varten.

Tutkimuksen arkaluontoisuuden vuoksi pohdimme ennen haastattelujen suorittamista omaa käyttäytymistämme haastattelutilanteessa. Tutkijan onkin Eskolan ja Vastamäen (2007, 26) mielestä pohdittava omia rajojaan ja sitä, miten haastateltava kohdataan. Viestimme toisillemme sanallisen viestinnän lisäksi sanattomasti. Haastattelutilanteessa tulee ottaa huomioon eleet, ilmeet ja asennot siihen olennaisesti liittyvänä osana. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 96.) Visioimme etukäteen haastattelutilannetta, jonka avulla pohdimme omaa käyttäytymistämme sekä sanatonta viestintäämme ennen varsinaisten haastattelujen toteuttamista.

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 119) mainitsevat, että ymmärrämme toisiamme sanojen lisäksi laajempien toimintojen muodostamista kokonaisuuksista. Suullisessa viestinnässä sanat ja eleet toimivat toistensa luotettavuuden kriteereinä. Sanaton kommunikaatio heijastaakin ihmisen ajattelua ja jopa tietoisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 119.) Pyrimme olemaan haastattelutilanteessa mahdollisimman ammatillisia ja neutraaleja vaikuttamatta kuitenkaan liian virallisilta tai empatiakyvyttömiltä. Tiedostimme oman käyttäytymisemme vaikuttavan haastatteluun, minkä vuoksi kiinnitimme siihen erityistä huomiota. Omalla käytöksellä on merkitystä, koska haastattelun tulos riippuu Eskolan ja

Vastamäen (2007, 51) mukaan myös esimerkiksi haastattelijan aitoudesta, mukautumiskyvystä ja vuorovaikutustaidoista.

Aloittelevan haastattelijan onnistuneen haastattelun esteeksi saattaa muodostua haastattelijan oma pyrkimys täyttää kaikki hiljaiset hetket omilla kommenteillaan ja lisäkysymyksillään. Liian innokkaan kysymysten esittämisen vuoksi haastateltava ei välttämättä kerro tarinaansa laajasti. Haastateltava voi oppia antamaan liian lyhyitä vastauksia, koska luulee haastattelijan odottavan niitä. Hiljaisuus voi kuitenkin synnyttää syvällisemmän vastauksen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 121.) Keskustelimme ennen haastattelujen toteuttamista mahdollisista haastateltavan pitämistä tauoista. Sovimme etukäteen, että odotamme rauhassa haastateltavan vastausta, mikäli hän pitää taukoa. Pyrimme kuitenkin joissakin tilanteissa tukemaan haastateltavan tarinan jatkamista omilla kommenteilamme. Omien kommenttien avulla haastattelun aikana oli mahdollista katkaista tauko, joka olisi voinut muodostua haastateltavalle vaivaannuttavaksi. Kommenttien seurauksena haastateltavalla oli mahdollisuus jatkaa kertomustaan.

Haastattelijan on kerrottava haastateltavilleen haastattelun tarkoituksesta totuudenmukaisesti, varjeltava anonymiteettia ja pidettävä saamiaan tietoja luottamuksellisina. Haastattelijan tulee myös osoittaa, että hän on kiinnostunut haastateltavasta ja hänen sanomisistaan. Näin haastattelijan ja haastateltavan välille on mahdollista syntyä luottamuksellinen suhde, joka mahdollistaa hyvän aineiston saamisen, Ruusuvuori & Tiittula (2005, 41) toteavat. Luottamuksellisen suhteen varmistamiseksi kerroimme vaitiolovelvollisuudestamme sekä anonymiteetin turvaamisesta useaan otteeseen. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 18) mielestä tutkimukseen osallistuneilta tarvitaan tutkimuslupan ohella myös haastattelulupa. Suunnittelimme tutkimukseen osallistuvia varten tutkimuslupan (liite 5), joka luettiin ja allekirjoitettiin ennen haastattelun alkamista. Tutkimusluvassa ja saatekirjeessä kerroimme anonymiteetin turvaamisesta sekä opinnäytetyöntekijöiden ehdottomasta vaitiolovelvollisuudesta. Tutkimusluvassa pyysimme tutkittavilta lupaa käyttää haastatteluaineistoa tai elämäkertakirjoitelmien aineistoa opinnäytetyössä. Lähetimme elämäkertakirjoitelmien tekijöille saatekirjeen ja tutkimuslupan postitse tai sähköpostitse. Allekirjoitettuaan tutkimuslupan he lähettivät sen meille postitse arkistoitavaksi opinnäytetyöprosessin ajaksi.

7.3.3 Aineistonkeruumenetelmänä elämäkertakirjoitelma

Henkilökohtaisia asiakirja-aineistoja voidaan hyödyntää tutkimuksessa muulla tavoin kerätyn aineiston rinnalla tai ne voivat muodostaa tutkimuksen yksinomaisen aineiston, Grönfors (1985, 125) tiedottaa. Hänen mukaansa henkilökohtaisilla asiakirjoilla tarkoitetaan tutkimuksen kohderyhmän omaa tuotantoa, kuten elämäkertoja, kirjeitä ja muistiinpanoja. Tutkimuksen aineistoa voidaan kerätä pyytämällä kohderyhmää kirjoittamaan muistelmiaan kirjallisesti ja lähettämällä tuotoksen tutkijoille. (Grönfors 1985, 125–126.) Tutkimusprosessin aikana haastateltavien löytäminen osoittautui haasteelliseksi. Tämän vuoksi annoimme tutkimukseen osallistumiseen haluaville mahdollisuuden kirjoittaa elämäkertakirjoitelman opinnäytetyömme aiheesta. Elämäkertakirjoitelmat otettiin avointen haastattelujen ohella aineistonkeruumenetelmäksi, koska sen ajateltiin madaltavan kynnystä osallistua tutkimukseen.

Elämäkertoja voidaan kerätä haastatteleamalla tai houkuttelemalla tutkimukseen osallistujaa itse kirjoittamaan elämäkertansa (Roos 1987, 12). Elämäkertametodin hyödyntäminen liittyy kiinnostukseen kerätä niin kutsuttujen tavallisten ihmisten tarinoita sekä kertomuksia heidän elämästään. Niiden kautta on mahdollista nähdä välittömästi ihmisten oma kokemus elämästä ja siihen kuuluvista ongelmista ilman muiden tekemiä kirjallisia tulkintoja. (Eskola & Suoranta 1998, 123.) Elämäkertojen etuna on pidetty sitä, että tutkittava saa itse päättää, mistä asioista hän haluaa kertoa (Syrjälä & Numminen 1988, Eskola & Suoranta 1998, 125 mukaan).

Koimme elämäkertakirjoitelman olevan hyvä aineistonkeruumenetelmä tutkimusongelman vuoksi, sillä kirjoittajat saivat itse päättää, kuinka syvällisesti he haluavat tapahtunutta muistella. Haastatteluihin verrattuna elämäkertojen kirjoittaminen on erilaista, koska kirjoittaessaan ihminen on yksin omien ajatusten, kokemusten sekä motivaation kanssa, Eskola & Suoranta (1998, 124) kuvailevat. Lähetimme elämäkertakirjoitelmien tekijöille ohjeistuksen (liite 6), jossa pyysimme heitä kirjoittamaan oman tarinansa opinnäytetyömme aiheesta. Pyrimme muotoilemaan ohjeistuksen mahdollisimman vapaamuotoiseksi, kuitenkin sellaiseksi, että elämäkertakirjoitelmissa tulisi esille opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin vastaavaa aineistoa. Annoimme tutkimukseen osallistuville kirjoitusaikaa neljä viikkoa, jolloin elämäkertakirjoitelmat tuli palauttaa loka-kuun 2011 loppuun mennessä.

Avointen haastattelujen ja elämäkertakirjoitelmien ansiosta keräsimme aineistoa kahdella eri menetelmällä. Eskolan ja Suorannan (1998, 70) mukaan menetelmätriangulaatiossa tutkimus toteutetaan useilla eri aineistohankinta ja -tutkimusmenetelmillä. Triangulaation käyttämisellä on mahdollisuus saada kattavampi kuva tutkimuskohteesta. Menetelmien yhteiskäyttöä perustellaan myös siksi, koska yhdellä tutkimusmenetelmällä uskotaan saavan tutkimuskohteesta kuva vain yhdestä näkökulmasta. Useamman menetelmän hyödyntämisen kautta on mahdollista korjata tätä luotettavuusvirhettä. (Eskola & Suoranta 1998, 69.)

7.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineiston käsittely ja sen analyysi on aloitettava mahdollisimman pian aineistonkeruun jälkeen, koska tällöin aineisto on vielä tuore ja inspiroi tutkijaa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 135). Laadullisen tutkimuksen analysointitavan valintaan vaikuttaa Eskolan ja Suorannan (2008, 175) mukaan se, mitä aineistolta halutaan ja mihin sillä etsitään vastausta. Koska opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää itsemurhan tehneiden läheisten selviytymistä tukeneita voimavaroja ja niiden riittävyyttä, koimme parhaaksi analysointitavaksi teemoittelun. Teemoittelua suositellaan käytettäväksi analyysitapana jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemiseen, jolloin tarinoista voidaan poimia tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa. Teemoittelun avulla aineistosta voidaan nostaa esille tutkimusongelmaa valaisevia teemoja, jolloin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä sekä niiden ilmenemistä aineistossa. Aineistosta tulee ensimmäiseksi pyrkä löytämään ja sen jälkeen erottelamaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. (Eskola & Suoranta 2008, 174, 178.)

7.4.1 Haastattelujen litterointi

Nauhoitetut aineistot litteroidaan eli muutetaan kirjoitettuun muotoon analyysia varten. Litteroinnin tarkkuus riippuu käytetystä tutkimusmetodista sekä tutkimuskysymyksistä. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 16.) Tutkimuksessa käytettävä analyysimenetelmä vaikuttaa siihen, kuinka tarkka litterointi tulee tehdä, Eskola & Vastamäki (2007, 42) painottavat. Litteroimme nauhoitetut tallenteet nauhurilta tekstinkäsittelyohjelmalla heti haastattelujen toteuttamisen jälkeen (liite 7). Haastattelut litteroitiin sanatarkasti, mutta valitun analyysimenetelmän takia emme litteroineet esimerkiksi haastateltavien äänenpaino-

ja. Tallensimme sanatarkasti litteroidut haastattelut jokaisen omaksi tiedostokseen ja nimesimme tiedostot satunnaisessa järjestyksessä koodeilla H1, H2 ja H3¹.

Avoimessa haastattelussa haastateltavan puhe voi poiketa tutkittavasta aiheesta, mutta litteroimme haastattelut kuitenkin kokonaisuudessaan. Halusimme tarkastella haastatteluita kokonaisuudessaan, mitään niistä pois rajaamatta. Rajasimme tutkimuksen kannalta epäoleellisen pois vasta analyysivaiheessa, jottei aineistosta jää huomioimatta mitään tutkimuksen kannalta oleellista. Litteroinnin jälkeen kuuntelimme haastattelut vielä läpi kokonaisuudessaan samalla korjaten ja täydentäen litteroitua tekstiä nauhurilta kuulemamme mukaiseksi. Haastattelujen litterointiin ja tekstin läpikäymiseen kului aikaa noin 15 tuntia yhtä haastattelua kohden. Haastatteluista kertyi litteroitua aineistoa Times New Roman -fontilla normaalien (PKAMK) sivuasetusten mukaisesti yhteensä 51 sivua.

Haastattelujen ohella saimme tutkimukseen kokonaisuudessaan kolme elämäkertakirjoitelmää, joista kaksi saimme sähköpostitse ja yhden käsinkirjoitettuna. Elämäkertakirjoitelmien keräämisen jälkeen kirjoitimme käsinkirjoitetun elämäkertakirjoitelman tekstin käsittelyohjelmalla sanatarkasti ja muokkasimme kaikki kirjoitelmat normaalien (PKAMK) sivuasetusten mukaisiksi sähköiseen muotoon. Tallensimme jokaisen elämäkertakirjoitelman omaksi tekstitiedostokseen ja nimesimme tiedostot satunnaisessa järjestyksessä koodeilla K1, K2 ja K3². Elämäkertakirjoitelmiin pohjautuvaa aineistoa kertyi Times New Roman -fontilla normaalien (PKAMK) sivuasetusten mukaisesti yhteensä 14 sivua. Kokonaisuudessaan avoimista haastatteluista ja elämäkertakirjoitelmista kertyi tutkimusaineistoa yhteensä 65 sivua.

Haastattelujen litteroinnin ja elämäkertakirjoitelmien muokkaamisen jälkeen tulostimme koko tutkimusaineiston. Luimme tulostetun tutkimusaineiston läpi muutamaan otteeseen, koska Eskolan ja Suorannan (2008, 151) mukaan tässä vaiheessa saadun aineiston tulisi avautua lukemisen kautta alustavasti. Aineiston sisällöt ovat osittain tuttuja, koska ne ovat olleet esillä haastattelutilanteessa ja litterointivaiheessa. Tästä huolimatta aineisto tulee lukea kokonaisuudessaan useaan otteeseen, koska analysointiin voidaan ryhtyä vasta sen jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 143.)

¹ Koodikirjain H tarkoittaa haastattelua

² Koodikirjain K tarkoittaa kirjoitelmää

7.4.2 Teemoittelu

Nimesimme opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa teoriakirjallisuuden kautta tutkimuksen aiheeseen liittyviä teemoja, joita hyödynsimme analysoinnissa. Käsittelimme tutkimusaineistoa myös aineistolähtöisesti, jotta teorian lisäksi teemoja nousisi itse aineistosta. Lähdimme aineiston analysoinnissa liikkeelle redusoinnista eli aineiston pelkistämisestä. Redusoinnissa analysoitava informaatio voi olla esimerkiksi aukikirjoitettu haastatteluaineisto tai muu dokumentti, joka pelkistetään karsimalla aineistosta tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistimme aineistoa tutkimusaineiston informaatiota tiivistämällä. Aineiston pelkistämistä ohjasi tutkimustehtävä, jonka mukaan pelkistimme sitä etsimällä aineistosta olennaiset ilmaukset ja koodaamalla nämä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Käsittelimme tutkimusaineistoa lumipallomenetelmällä eli luimme saman aineiston työparina vuorotellen täydentäen samalla toisen tekemiä huomioita. Alleviivasimme erivärisillä huomiokynillä aineistosta nousevat tutkimuksen kannalta tärkeät ilmaukset.

Analyysi jatkui alleviivattujen kohtien tarkastelulla, jonka tarkoituksena oli saada yhteinen näkemys aineistosta nousseista ilmauksista. Irrotimme ilmaukset asiayhteyksistään samalla pelkistäen niitä. Ilmaisujen pelkistämisen yhteydessä kirjoitimme ne tekstinkäsittelyohjelmalla yhdeksi tekstitiedostoksi alleviivauksessa käytetyin värikoodein. Tiedoston muodostamisen jälkeen tulostimme sen ja leikkasimme ilmaisut irti paperilta. Ilmaisujen leikkaamisen yhteydessä kirjoitimme jokaiseen ilmaisuun kutakin aineistoa vastaavan koodin eli H1, H2, H3, K1, K2 tai K3. Aineistoa vastaavan koodin kirjoittamisen tarkoituksena oli niiden helpompi löydettävyys analyysin myöhemmässä vaiheessa.

Pelkistettyjen ilmaisujen tulostamisen ja leikkaamisen jälkeen teemoittelimme niitä aineistolähtöisesti. Yhdistimme sisällöltään samaa tarkoittavat ilmaisut yhdeksi teemaksi ja annoimme sille sen sisältöä kuvaavan nimen. Alateemojen muodostamisen jälkeen tarkastelimme yksittäisiä ilmauksia työparina. Tarkastelun yhteydessä poistimme alateemoista ilmaukset, jotka yhteisen pohdinnan jälkeen eivät vastanneet opinnäytetyömme tutkimustehtävään. Teemoittelun kautta alateemoja muodostui yhteensä 37. Analyysin jatkumiseksi yhdistimme teemoja toisiinsa muodostaen niistä yhteensä 19 yläteemaa. Analyysi jatkui kirjoittamalla yläteemat, alateemat sekä pelkistetyt ilmaukset tekstinkäsittelyohjelmalla yhdeksi tiedostoksi. Tulostimme muodostetun tiedoston ja leik-

kasimme yläteemat irti toisistaan. Tämän jälkeen aloimme muodostaa yläteemoista niitä yhdistäviä teemoja. Yhdistävät teemat muodostettiin teemoihin soveltuvan teoriakirjallisuuden avulla. Tuomen ja Sarajärven (2009, 101) mukaan tutkimusongelmaan vastataan näiden ala- ja yläteemojen sekä yhdistävien teemojen avulla. Opinnäytetyömme analyysissa yhdistäviksi teemoiksi muodostuivat Ayalonin (1995) määrittelemät ihmisten väliset, yhteisölliset sekä henkilökohtaiset voimavarat.

Teemoittelun jälkeen aukikirjoitimme tutkimustulokset sekä nostimme tuloksiin tutkimusaineistosta sitaatteja. Sitaattien tarkoituksena oli elävöittää saatuja tuloksia ja toimia esimerkkeinä nousseista teemoista. Sitaatit pyrittiin valitsemaan siten, että ne olivat oleellisia tutkimustulosten kannalta. Eskola ja Suoranta (2008, 175) huomauttavat, että sitaatit ovat mielenkiintoisia, mutta niiden avulla ei voida tehdä pitkälle menevää analyysia ja johtopäätöksiä. Eskolan ja Suorannan ajatukset huomioonottaen pyrimme aukaisemaan tutkimustuloksia mahdollisimman yksiselitteisesti.

8 TULOKSET

8.1 Selviytymistä tukeneet voimavarat

Esittelemme opinnäytetyön tutkimustulokset itsemurhan tehneiden läheisten selviytymisessä tukeneista voimavaroista. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat saaneet itsemurhamenetyksestä selviytymiseen tukea ihmisten välisistä sekä yhteisöllisistä voimavaroista. Näiden lisäksi merkittävää tukea selviytymiseen on saatu omista henkilökohtaisista voimavaroista. Esittelemme nämä voimavarat erillisinä kappaleinaan.

8.1.1 Ihmisten välisistä voimavaroista saatu tuki

Perheenjäsenet ovat toimineet tutkimukseen osallistuneiden merkittävänä tuen lähteenä menetyksestä selviytymisessä. Puolisot ovat tukeneet läheisensä menettäneitä fyysisesti, psyykkisesti sekä konkreettisesti arjessa. Emotionaalinen ja psyykkinen tuki on ollut menetyksen sekä sen aiheuttamien tunteiden käsittelyä yhdessä oman puolison kanssa. Fyysinen tuki, kuten puolison halaukset, koettiin tukeneen muun muassa suru-uutisen kuulemisen hetkellä. Puoliso on huolehtinut läheisensä menettäneen fyysisestä hyvinvoinnista, kuten syömisestä. Puoliso on myös huolehtinut konkreettisista asioista, esimerkiksi vieraiden kahvituksista ja menetetyn asunnon siivouksesta. Tutkimukseen

osallistuneen entinen aviopuoliso oli lisäksi auttanut hautajaisten järjestelyissä sekä menetetyn henkilön asunnon siivouksessa.

X teki silloin jo tämän karmean urotyön, siivosi kylpyhuoneen. (K1)

Tutkimukseen osallistuneet ovat keskustelleet lastensa kanssa läheisen menetyksestä. Keskustelun lisäksi lasten hyvinvoinnista huolehtiminen sekä oma äitiys koettiin autta-
neen menetyksestä selviytymisessä. Läheisensä menettäneiden mukaan lapset auttoivat
heitä jaksamaan ja jatkamaan elämää eteenpäin. Lapselta saatu muistoesine koettiin
myös tärkeäksi, koska sen avulla saatiin muistella menetettyä läheistä.

Jälleen kerran lapsi oli se, joka autto selviytymään. (H3)

Lasten lisäksi myös sisarukset ovat tukeneet ja auttaneet tutkimukseen osallistuneita
esimerkiksi hautajaisjärjestelyissä. Sisarusten läsnäolo menetetyn henkilön hautajaisissa
koettiin myös tärkeäksi tueksi. Läheisensä menettäneiden sukulaiset olivat tukena hau-
tajaisissa sekä sanomakellojen kuuntelutilaisuudessa. Sukulaiset ovat auttaneet konk-
reettisten asioiden järjestelyissä, kuten arkun valinnassa ja menetetyn henkilön asunnon
siivouksessa. Sukulaisten kanssa tutkimukseen osallistuneet ovat lisäksi saaneet keskus-
tella menetyksestä ja sen herättämistä tunteista.

-- siellä siivoomassa, huonekalut piti ulos kanttoo ja -- Kaikki oli nää sukulai-
set siellä auttamassa nii. (H1)

Tutkimustulosten mukaan ystävät ovat tukeneet läheisensä menettäneitä poikkeuksetta.
Ystävien kanssa keskustelu on koettu erityisen tärkeäksi voimavaraksi menetyksestä
selviytymisessä. Osalla tutkimukseen osallistuneista on ympärillään laaja ystäväpiiri,
johon he ovat uskaltaneet tukeutua näin arkaluontoisessa tilanteessa.

No olihan miulla ystäviä. Ystävät on niin ihmeen ihana asia. (H1)

Ystävät ovat tukeneet tutkimukseen osallistuneita fyysisesti kosketuksen, kuten halauk-
sen avulla sekä psyykkisesti henkiselällä läsnäolollaan. Tukea on saatu ystävien kanssa
käydyistä puhelinkeskusteluista sekä ystävien vierailuista. Konkreettisesti ystävät ovat
huomioineet läheisensä menettäneitä tuomalla kukkia, muistoesineitä ja leivonnaisia.

Näiden lisäksi ystävät ovat olleet apuna hautajaisjärjestelyissä sekä virallisten dokumenttien³ läpikäymisessä. Ystävät ovat kannustaneet avun hakemiseen ammattilaisilta ja houkuttelleet erilaisten harrastusten pariin sekä ottamaan osaa sosiaalisiin tapahtumiin. Myös tuttavat, jotka eivät kuuluneet lähimpään ystäväpiiriin, muistivat menetettyä läheistä ja hänen omaisiaan ottamalla osaa hautajaisiin.

Ne ihmisten halaukset, lämpöiset pehmeät turvalliset sylit, ne antoi voimaa jak-saa. (K1)

Lähipiiri on käynyt osoittamassa osanottonsa henkilökohtaisesti tai tutkimukseen osallistuneita on muistettu kukkatoimituksin. Tutkimukseen osallistuneet saivat lähipiiriltään keskusteluapua ja tukea hautajaisvalmisteluissa sekä hautajaisissa. Menetetyn läheisen ystävät osoittivat kunniaa menetetylle tuomalla kukka-asetelmia haudalle, las-kemalla hautajaisissa Suomen lipun salosta ja ottamalla osaa sanomakellojen kuunteluti-laisuuteen. Menetetyn ystävät muistivat menetettyä myös kynttilöin ja kukkakimpuin sekä kirjoittamalla osanottokirjoituksia menetetylle läheiselle ja hänen omaisilleen sosi-aaliseen mediaan. Osanottokirjoitusten myötä tutkimukseen osallistunut ymmärsi, ettei hän ole yksin surunsa kanssa.

Aamuyöstä nousin lukemaan X:n facebookia, jonne kaverit olivat osanottokir-joituksiaan, musiikkikappaleita jättäneet sekä osanottoja meille omaisille. Tä-mä oli omallalaillaan myös sitä tunnetta tajuta, ettei ole tämän surun ja tuskan kanssa yksin. (K1)

Tutkimukseen osallistuneet saivat osakseen ymmärrystä vaikeassa elämäntilanteessaan. Läheisensä menettäneet saivat ulkopuolisilta tahoilta joustoa virallisten asioiden hoita-miseen, kuten menetetyn läheisen asunnon tyhjentämiseen. He kokivat tärkeäksi ulko-puolisten ihmisten, kuten vuokranantajan herkkyyden huomioda haasteellinen elämän-tilanne.

Sain tehdä tämän tehtävä rauhassa. -- Nyt huoneisto tuoksui jo raikkaammalta, kalman haju oli tuulettunut ikkunasta ulos. Minä tyhjäsinkin silloin roskikset, jää-kaapin ja pesin astiat. Nyt siis pakkasimme tavarat ja X tuli muuttoautolla ha-kemaan tavarat kerralla pois. Tapasimme myös vuokraisännän ja isännöitsijän. (K1)

³ Tässä virallisilla dokumenteilla viitataan poliisin tutkintapöytäkirjoihin, joita eräs tutkimukseen osallis-tunut oli käynyt läpi ystävänsä kanssa.

Kahdella tutkimukseen osallistuneella oli kokemusta vertaistuen saamisesta, jonka koettiin antavan voimia menetyksestä selviytymisessä. Vertaistukea on saatu tai saadaan edelleen vertaistukihenkilöltä, vertaistukiryhmältä tai ammatillisesti ohjattuun vertaistukseen perustuvalta kuntoutuskurssilta. Yhteydenpito vertaistukihenkilön kanssa toimii joko puhelimitse tai kasvokkain. Vertaistukihenkilön tärkeimmiksi piirteiksi koettiin hyvä ja asiallinen läsnäolo, huomaavaisuus sekä rohkaiseminen läheisen itsemurhamenetyksen käsittelyyn. Vertaistukisuhteen myötä koettiin, että menetyksestä sekä sen aiheuttamista tunteista oli lupa puhua. Vertaistukihenkilön kanssa keskusteltiin oman menetyksen lisäksi myös vertaisen menetyksestä sekä omista kiinnostuksen kohteista, kuten kirjallisuudesta ja matkailusta. Eräs tutkimukseen osallistunut oli keskustellut menetyksestään puhelinpäivystäjän kanssa. Surunauha ry:n puhelinpäivystäjän kanssa käyty keskustelu koettiin tasokkaaksi ja hänen ammatillinen otteensa oli jäänyt mieleen.

-- voimavaroja on antanu justiin tää tukihenkilö -- sieltä Surunauhasta -- niin hänen tämmönen vakaa ja hyvä ja semmonen huomaavainen ja hienovarainen läsnäolo -- niin se on antanu mulle voimia selviytymään. Ja tota kyllä se autto se Suomen Mielenterveysseuran kurssikin, autto mua. Se anto sillä tavalla, että mulle tuli lupa niinkun puhua tästä asiasta, et nyt ei tarvii enään olla hiljaa. (H3)

8.1.2 Yhteisöllisistä voimavaroista saatu tuki

Tutkimukseen osallistuneiden kokemusten mukaan poliisin toiminta heidän kanssaan oli korrektia ja asiallista. Poliisi oli auttanut menetetyn henkilön asunnon siivouksessa sekä selvittänyt asianomaisille tutkinnan kulkua. Poliisi oli lisäksi ottanut osaa menetykseen tuomalla henkilökohtaisesti kukkakimpun eräälle tutkimukseen osallistuneelle.

Polliisi pyyti minnuu, että männä polliisilaitokselle tai hyö tulloot haastattellemmaa minnuu kotona. Niin ja minä tuota sitten vastasin niille, että en tule polliisilaitokselle että tulkkee koto... kottiin haastattelemaan. Ja he tulivat. Ja toi ison kukkakimpun, polliisi oli semmonen ihmeellinen -- (H1)

Tutkimukseen osallistuneilla oli positiivisia kokemuksia heitä auttaneista ammattihenkilöistä. Työterveyshoitaja oli ottanut läheisensä menettäneeseen yhteyttä sairausloma-asioissa. Hän oli kiinnostunut myös siitä, onko tutkimukseen osallistunut saanut apua menetyksensä käsittelyyn. Työterveyshoitajan ohella myös työpsykologin tarjoamasta tuesta oli kokemusta. Työpsykologi koettiin turvalliseksi tahoksi, jonka kanssa oli mahdollisuus purkaa menetyksestä aiheutunutta tuskaa sekä käsitellä alkujärkytystä.

-- oli todella pätevä psykologi ja hänelle oli turvallista puhua. -- Olin turvassa hänen luonaan. Minulla oli luotettava paikka, jossa sain purkaa tuskaani. (K1)

Yksi tutkimukseen osallistunut nosti esille menetetyn läheisen jättämät jäähyväiskirjeet. Työpsykologin kanssa hän oli saanut mahdollisuuden käsitellä kirjeiden sisältöä. Työpsykologin avartava analyysitapa jäähyväiskirjeitä käsiteltäessä koettiin tukeneen menetyksestä selviytymisessä. Läheisensä menettäneen hoitosuhde on jatkunut työpsykologin jälkeen Mielenterveystoimiston psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa.

He ovat ammattilaisia ja osaavat auttaa tässä tilanteessa. Luotan heihin! (K1)

Yksi tutkimukseen osallistunut ohjattiin suru-uutisen kuulemisen jälkeen terveyskeskukseen, jossa tapahtunutta pyrittiin selvittämään. Terveyskeskuslääkäri varasi ajan keskussairaalan akuutille psykiatriselle poliklinikalle, missä menetyksen käsittelyä pysytettiin jatkamaan jälkikeskustelun avulla. Jälkikeskusteluun osallistui läheisensä menettäneen lisäksi hänen ydinperheensä sekä ammattihenkilöstöä, johon kuului muun muassa lääkäri ja sairaanhoitajia. Jälkikeskustelun lisäksi läheisensä menettänyt sekä hänen puolisonsa kävivät keskustelemassa menetyksestä akuutilla psykiatrisella poliklinikalla muutamia kertoja.

-- siinä käytiä läpi sitä sitä asiaa sitte jokoisen oma käsitys siitä -- yritettiin saaha sitä yhteistä selvyttä siitä -- (H2)

Yhdellä tutkimukseen osallistuneella oli kokemusta Suomen Mielenterveysseuran kuntoutuskurssille osallistumisesta. Läheisensä menettänyt koki, että kuntoutuskurssin avulla hänen oli mahdollista alkaa käsitellä tapahtunutta.

Et musta ne on nää vertaistukikurssit on hirveen hyviä -- että mä niinkun pääsin alkuun siinä -- (H3)

Yhdellä tutkimukseen osallistuneella oli kokemusta seurakunnan työntekijän tarjoamasta konkreettisesta avusta. Seurakunnan työntekijä oli auttanut käytännön asioissa, kuten arkun valinnassa. Läheisensä menettänyt oli lisäksi saanut keskustella seurakunnan roivastin kanssa menetyksestä. Rovasti oli tilannut myös kanttorin menetetyn läheisen hautajaisiin. Yhdelle tutkimukseen osallistuneelle tutun, jo eläkkeellä olevan papin osallistuminen menetetyn hautajaisiin oli tärkeää. Hän koki kyseisen papin siunauspuheen kauniiksi, koskettavaksi sekä rauhoittavaksi.

Ja sitten tuota X:lle puhuin siitä, kun X tuli käymään pyhänä niin sitte sehän käypi kotona. Niin se tilas kuule kanttorin laulamaa hautajaissiin -- (H1)

Ammattiyhdistys tarjosi yhdelle tutkimukseen osallistuneelle sekä hänen puolisolleen pienimuotoisen virkistysloman tapahtuneen jälkeen. Läheisensä menettänyt koki ammattiyhdistyksen tarjoaman konkreettisen tuen ja osanoton tärkeäksi vaikeassa elämäntilanteessaan.

8.1.3 Henkilökohtaisista voimavaroista saatu tuki

Tutkimuksessamme nousi esille persoonan ja elämänhistorian positiivinen vaikutus menetyksestä selviytymiseen. Yhdellä tutkimukseen osallistuneella oli luottamusta itseensä ja siihen, että hän selviytyy läheisen menetyksestä yksin. Yhdellä läheisensä menettäneellä oli rutiinia hautajaisten järjestelystä, mikä helpotti myös menetetyn hautajaisten järjestämistä. Tutkimukseen osallistunut oli tietoinen siitä, mitä hautajaisten järjestämisessä tulee ottaa huomioon, eikä hän tarvinnut tähän ulkopuolisten apua. Myös oma ammatti antoi kahdelle tutkimukseen osallistuneelle tietoja ja taitoja, kuinka kriisistä on mahdollista selviytyä.

Tietysti oli niinku oli mulla rutiiniakkii niinku tämmössee hautajaisten järjestelyihin ja muihin tämmössiin asioihin sillä tavalla -- mä tiesin hyvin tarkkaan mitä pitää tehdä sitte, en tarvinnu siihen mittää semmosta apua. (H2)

Avoin itsemurhasta puhuminen koettiin auttavan menetyksestä selviytymisessä. Yksi tutkimukseen osallistunut oli puhunut läheisen itsemurhasta avoimesti, eikä hän ollut kokenut tarvetta tapahtuneen salailuun. Läheisensä menettänyt koki avoimen suhtautumisen tapahtuneeseen auttaneen häntä selviytymään menetyksestään paremmin. Myös ymmärrys siitä, että itsemurha on jokaisen sen tehneen oma, henkilökohtainen valinta, on mahdollistanut syyttömyyden tunteet. Läheisensä menettäneen oman syyttömyyden tiedostaminen sekä siitä muille ääneen kertominen koettiin tärkeäksi menetyksestä selviytymisen kannalta.

Niin koskaan en ole salannu mittään. -- Se ei oo minun vika. (H1)

Yksi tutkimukseen osallistunut nosti esille, että hänen oli helppo kääntyä ammattihenkilöstön puoleen itsemurhamenetyksen jälkeen. Läheisensä menettänyt oli kokenut aikaisempien läpikäytyjen kriisien yhteydessä saadun ammattiavun tarpeelliseksi ja hyväksi.

Tämän vuoksi hänellä oli matala kynnys hakeutua tässäkin tilanteessa ammattiavun piiriin.

Olen -- kriisissä -- saanut avun mielenterveyspuolen palveluista. Enkä nytkään empinyt avun ottamista sieltä. (K1)

Tutkimukseen osallistuneet kokivat saaneensa arkirutiineista voimavaroja itsemurhamenetyksestä selviytymiseen. Läheisensä menettäneet ovat saaneet voimia omien arki-toimintojensa kautta, kuten kotitöistä ja päivittäisistä kodin ulkopuolisista menoista. He kokivat saaneensa voimia myös uuden harrastuksen aloittamisesta tai vanhan harrastuksen jatkamisesta, kuten maalaamisesta, liikunnasta tai näytelmäkerhosta. Näytelmäkerhon kautta tutkimukseen osallistunut koki saaneensa voimaa, koska näyttelemisen avulla hän sai hetkeksi unohtaa itsensä sekä omaa elämää koskevat vaikeudet. Työ koettiin myös merkitykselliseksi oman selviytymisen kannalta. Työssäkäynti vei toisaalta voimia, mutta sen koettiin tekevän myös hyvää. Työn kautta läheisensä menettäneellä oli mahdollisuus saada hieman etäisyyttä omaan suruunsa.

Sitten kävin osittain töissä, se vei ajatuksen vähän pois ikävästä. (K2)

Tutkimukseen osallistuneet nostivat esille fyysiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä menetyksestä selviytymisessä. Fyysiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä olivat muun muassa uni, liikunta ja ruoka. Edellisten lisäksi sairausloma antoi voimia tulevaan sekä rauhoittavat ja unilääkkeet pitivät esimerkiksi riittävän unensaannin mahdollisena vaikeassa, psyykkistä voimaa vaativassa tilanteessa.

Kävimme rauhoittavia ja nukahdus lääkkeitä. (K2)

Tutkimukseen osallistuneet kokivat kirjoittamisen olevan yksi hyvä tapa käsitellä omaa menetystään. Yksi läheisensä menettänyt oli kirjoittanut oman elämänkaarensa, jonka avulla hän kävi läpi myös läheisen menettämistä. Suurin osa läheisistä koki kuitenkin puhumisen parhaaksi tavaksi käsitellä menetystä. Tutkimukseen osallistuneet kokivat oman selviytymisen kannalta tärkeäksi, että he pystyivät puhumaan menetyksestään muille ihmisille. Myös tunteen ilmaisemisen koettiin olevan merkityksellistä oman selviytymisen kannalta. Tutkimukseen osallistuneiden yleisin keino ilmaista tunteitaan oli itkeminen. Vaikka moni tutkimukseen osallistunut koki sosiaalisten suhteiden ja puhumisen tärkeäksi osaksi menetyksestä selviytymistä, kokivat he kuitenkin yksinolon vä-

lillä auttavan. Yksi läheisensä menettänyt kertoi kaivanneensa ystävien parissa myös omaa rauhaa.

Ystävät riensivät luokseni, mistä olen hyvin kiitollinen. Mutta tarvitsin myös paljon yksinoloa. Tunsin itseni usein erityisen hylätyksi ystävien parissa. Heidän normaali aktiivinen elämänsä ei koskenut minua. Istuin heidän seurassaan kuin suljettuna kapseliin ja kaipasin hiljaisuuteen. (K3)

Muutama tutkimukseen osallistunut oli saanut voimavaroja kirjallisuudesta. Menetyksestä selviytymisessä olivat tukeneet muun muassa filosofinen ja uskonnollinen kirjallisuus. Kirjallisuus on antanut etäisyyttä itseen sekä omaan suruun ja se on auttanut ymmärtämään, että on olemassa myös muita saman kokeneita ihmisiä. Myös uusien asioiden opiskelu on antanut elämälle uutta sisältöä menetyksen jälkeen.

Kirjallisuudesta tulikin suurin lohtuni ja vähitellen myös pelastukseni, tärkein selviytymiskeinoni. -- Ihmispolon kärsimykset kautta vuosisatojen ovat ehkä tuoneet jonkinlaista suhteellisuudentajua: en ole ainoa, jolle tämä on sattunut. Meitä on monta. Meitä tulee aina olemaan monta. (K3)

Uskonto oli auttanut tutkimukseen osallistuneita menetyksestä selviytymisessä. Usko Jumalaan oli antanut voimia ja menetetyn henkilön siunaaminen sekä siunattuun maahan hautaaminen koettiin merkitykselliseksi oman selviytymisen kannalta. Yksi tutkimukseen osallistunut toi esille, ettei hän olisi selvinnyt tapahtuneesta ilman Jumalaa. Tutkimukseen osallistuneet olivat saaneet myös voimia uskonnollisista ja spirituaalisista kokemuksista⁴ sekä uskonnollisten laulujen laulamisesta.

Ja minä lauloin yöllä... ihan niinku iänneen lauloin ihan, jotta mikä se nyt onkkaan se Tikan laulu, että armosta me olemme pelastetut, emme tekojemme kautta. (H1)

Menetetyn läheisen hautaaminen koettiin joissakin tapauksissa helpotukseksi. Hautaamisen yhteydessä menetetyn läheinen koki antaneensa itselleen luvan ymmärtää läheisen kuolema. Läheisen hautaaminen konkretisoi sitä, ettei menetettyä läheistä enää ole. Lisäksi oman näköisten hautajaisten järjestäminen sekä omien toiveiden kuuntelu hautajaisia järjestettäessä koettiin tärkeäksi. Tutkimukseen osallistuneet olivat kokeneet menetetyn haudalla käynnit myös helpottaviksi kokemuksiksi. Hautaamisen lisäksi menetetyn läheisen haudan näkeminen konkretisoi sitä tosiasiaa, että läheinen on kuollut.

⁴ Spirituaaliset kokemukset tarkoittavat tässä tutkimukseen osallistuneiden esiin tuomia kokemuksia muun muassa näyistä, joissa menetetty läheinen on kohdattu tai hänen äänensä on kuultu.

Kuinka tärkeää oli onnistuneet kukkien valinnat arkun päälle. -- Me saimme tehdä X:n näköiset hautajaiset ja tuoda oman näkemyksemme ja toivoomme ja ne toteutettiin. (K1)

-- siinä samalla sitte se tuntu niinku helpottavalta, ku kävi siellä hauvalla. (H2)

Menetetyn läheisen muistelu ja muistot menetyksen ajalta tai ennen menetystä ovat tuoneet tutkimukseen osallistuneille voimia selviytymiseen. Menetettyä läheistä on muisteltu esimerkiksi ääneen kertomalla hänestä hyviä muistoja muille ihmisille. Läheistä oli muisteltu muun muassa kuvien, esineiden ja rituaalien⁵ avulla. Läheisen tekemän itsemurhan tapahtumahetkellä tehty ulkomaanmatka antoi yhdelle tutkimukseen osallistuneelle voimia menetyksestä selviytymiseen.

-- tuo matka autto hirveen paljo, jotta minä pystyn kestämmään sen. Siinä on niin paljon muistelemista matkasta ja se sillä aikaa tapahtu. Se oli niinku autto kaikesta eniten. (H1)

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista koki, että ajan myötä läheisen menetyksen aiheuttama suru helpottaa. Läheisensä menettäneiden kokemusten mukaan ajan myötä menetyksen kanssa oppii elämään, vaikkei läheisen poismenoa hyväksyisikään.

Ne klisee sanat, mitä ihmiset ensimmäisten viikkojen aikana sanoivat, että aika on se mikä auttaa ja helpottaa. Taitaa sittenkin pitää paikkaansa... (K1)

8.2 Saadun tuen riittävyys selviytymisen kannalta

Seuraavaksi esittelemme tutkimustuloksia saadun tuen riittävydestä. Tässä yhteydessä saadun tuen riittävyys koostuu saadun tuen puutteista. Lisäksi se koostuu siitä, millaista tukea tutkimukseen osallistuneet olisivat toivoneet tai toivovat edelleen oman selviytymisen tueksi. Tutkimukseen osallistuneet ovat tuoneet esille myös toiveita, joiden avulla itsemurhan tehneiden läheisten tukeminen olisi tulevaisuudessa entistä parempaa. Esittelemme ihmisten väliset ja yhteisölliset voimavarat erillisinä kappaleinaan. Tutkimustulosten perusteella läheiset eivät kokeneet puutteita henkilökohtaisissa voimavaroissa, minkä vuoksi ne eivät tule tässä luvussa esille.

⁵ Eräs tutkimukseen osallistunut toi esille vuosittain tekemänsä rituaalin, missä hän vie hautakenttilän talonsa takapihalle muistoksi menetetystä läheisestään tämän kuolinpäivänä.

8.2.1 Ihmisten välisistä voimavaroista saadun tuen riittävyys

Tutkimukseen osallistuneiden perheenjäsenten tuki ei aina ollut oikeanlaista tai riittävää. Yhden läheisensä menettäneen kohdalla hänen puolisonsa oli miltei ainoa, joka tiesi menetyksestä. Tästä huolimatta puoliso ei kannustanut läheisensä menettänyttä avun hakemiseen, vaikka hänellä oli lähes yksin siihen mahdollisuus. Yksi tutkimukseen osallistunut oli myös joutunut hoitamaan arjen askareet yksin ilman puolisonsa riittävää tukea.

Yksi tutkimukseen osallistunut ei saanut minkäänlaista tukea omaisiltaan menetyksestä selviytymiseen. Perheenjäsenet tai sisarukset eivät olleet valmiita keskustelemaan menetetyistä läheisistä, vaikka mahdollisuuksia keskusteluun oli ollut useita. Tutkimukseen osallistunut toivoi, että hänellä olisi mahdollisuus keskustella menetyksestä myös sisarustensa kanssa ammattiavun ohella. Läheisensä menettäneellä oli myös tunne siitä, ettei sukulaisten kanssa ollut lupa puhua menetyksestä riittävän paljon hänen tarpeisiinsa nähden.

Et koska siihen asti mulla oli semmonen ajatus, että mä, et siitä ei saa puhua vaan pitää vaieta, koska sisarukset niinku sanoin niin ei puhuneet, eivätkä vieläkään puhu mitään että... Tänä kesänä yritin viimeks heittää syöttii ja täkyä, että et voitasko puhua -- ei se niinku kantanu mihinkään sitte. (H3)

Et sitte tän X:n kanssa on tämmönen, pikkusen semmonen, että onko mulla lupa puhua -- mut kuitenkin sit niin semmonen olo, olo sit jotenki, et onko se luvallista puhua niin paljon -- (H3)

Ydinperheen ja sisarusten lisäksi tutkimukseen osallistuneiden vanhempien tuki ei ollut aina oikeanlaista. Yhden läheisensä menettäneen vanhempi ei välittänyt suru-uutista hänelle riittävän ajoissa. Kun tutkimukseen osallistunut sai tiedon läheisensä itsemurhasta, oli kuolemasta kulunut jo useita päiviä. Hän koki erittäin loukkaavaksi, että hän sai tietää tapahtuneesta vasta niin myöhään. Myös itse suru-uutisen välittäminen koettiin ainoastaan ilmoitusluontoiseksi puheluksi, jossa tapahtuneesta ei saatu tarkempaa selvyyttä yrityksistä huolimatta.

Yhden tutkimuksen osallistuneen lähipiiriin kuulunut henkilö tuli paikalle heti suru-uutisen kuulemisen jälkeen, mutta hänen tukensa oli kuitenkin puutteellista. Läheisensä menettäneeltä kiellettiin tunteenilmaisu välittömästi suru-uutisen kuulemisen jälkeen.

Lähipiiriin kuulunut henkilö oli läheisensä menettäneen seurassa vain lyhyen ajan, jonka vuoksi hän jäi yksin liian pian suru-uutisen vastaanottamisen jälkeen.

Noo minä meinasin ruveta siinä huutammaa, mutta hän sano, että älä, kun on nyt yö. "Oo hiljaa, männään sisälle." (H1)

Ystävien tuki ei kaikissa tilanteissa tuntunut tutkimukseen osallistuneista hyvältä. Heidän kokemustensa mukaan jotkut ystävät olivat pelänneet ottaa yhteyttä tai he eivät olleet uskaltaneet ottaa keskusteluissa esille menetettyä läheistä. Ystävien käytös aiheutti tutkimukseen osallistuneille tunteen siitä, ettei heillä ollut mahdollisuutta keskustella menetyksestä riittävästi ystävien kanssa. Joissakin tilanteissa tutkimukseen osallistuneet kokivat ihmisten hylkäävän, jos heihin ei ollut itse aktiivisesti yhteydessä.

Tässä se karmea tosi asia vain on että sinä voit jäädä kotiin seinien sisäpuolelle yksin surusi ja murheesi kanssa. Osa ystävistä pelkää ottaa sinuun yhteyttä. Osanotto käydään osoittamassa, mutta kun elämän oravanpyörä lähtee vauhtiin hautajaisten jälkeen muilla ihmisillä entiseen tapaan, sinä jätkin yksin, jos et jaksakaan pysyä kynsin ja hampain mukana. Eikä sitä aina vaan jaksaa. (K1)

Tutkimukseen osallistuneet olivat kokeneet ajoittain yksinäisyyttä. Heillä oli tunne siitä, että menetyksestä tulee selvitä yksin. Eräs läheisensä menettänyt oli kuunnellut kirkon sanomakelloja yksin, koska kukaan ei tullut hänen tuekseen. Läheisensä menettäneet toivat esille, että he olisivat kaivanneet vierelleen rinnallakulkijaa ja kannattelijaa. He toivoivat myös ihmisillä olevan uskallusta kysyä ja jäädä kuuntelemaan läheisensä menettäneitä. Tutkimukseen osallistuneet kaipasivat kuuntelijaa, jonka kanssa olisi mahdollisuus keskustella menetyksestä sekä sen herättämistä tunteista, kuten syyllisyyden ja vihan tunteista.

-- nyt aika vahvastikin tarviisin tukea, et sitä on jotenkin niinkun hirmu yksinäinen susi siinä... tän asian kanssa -- (H3)

Kokemukset vertaistuesta eivät aina olleet hyviä, koska joissakin tilanteissa saatu tuki koettiin puutteelliseksi. Yhdellä tutkimukseen osallistuneella oli huonoja kokemuksia vertaistukihenkilön toiminnasta. Vertaistukihenkilön tarjoama tuki ei ollut riittävää, koska hän kertoi läheisensä menettäneelle ainoastaan omasta kokemuksestaan kuuntelematta tukea tarvitsevaa. Aina vertaistukea ei lisäksi saatu riittävän ajoissa vaan vertaistuen saamiseen oli mennyt jopa vuosikymmeniä. Tutkimukseen osallistuneet toivoi-

vat, että he olisivat saaneet vertaistukea riittävän ajoissa, sillä menetyksestä selviytymiseen olisi ollut tällöin paremmat edellytykset.

Ja sit hän alko kertoa omaa kokemustaan tosi runsaasti ja laajasti ja niinkun kaato minun päälle kaikki, mikä hänen kokemusmaailmaansa liittyy ja silloin mä päätin, että mä puhu enää kenellekkään. (H3)

8.2.2 Yhteisöllisistä voimavaroista saadun tuen riittävyys

Yhden tutkimukseen osallistuneen kohdalla poliisin tarjoamaa tukea ei koettu riittäväksi, koska poliisi ei tiedottanut, mistä läheisensä menettänyt voi hakea apua. Läheisensä menettäneet olivat myös joutuneet itse siivoamaan itsemurhasta aiheutuneita jälkiä, kuten verijälkiä. Poliisilta toivottiin yhteystietoja eri tahoista, joiden kautta itsemurhan tehneiden läheiset voisivat saada kriisiapua. Poliisin toivottiin lisäksi kertovan läheisensä menettäneille tosiasioita itsemurhan tapahtumista sekä poliisin tutkinnasta.

-- et siinä vois olla poliisi esimerkiksi, mun mielestä vois virkavalta olla tämän niinku apulähde siinä, vois mun kanssa yhdessä käydä ne poliisitutkitapöytäkirjat -- voisin niinku käydä siellä jonkun asiallisen poliisin kanssa keskustelemassa ja ja puhumassa ja hän vois ammatinsa puolesta kertoa sitten ihan fakta-asioita -- (H3)

Suru-uutisen kuulemisen jälkeen tutkimukseen osallistunut sekä hänen ydinperheensä olivat menneet yliopistolliseen sairaalaan, jossa heitä oli vastassa kaksi poliisia ja sairaalapastori. Sairaalapastori koettiin kuitenkin tahoksi, jonka tuki oli puutteellista. Tämän vuoksi läheisensä menettänyt oli itse joutunut viemään keskustelua eteenpäin ja selvittämään tapahtuneeseen liittyneitä seikkoja.

Otin ohjat käsiini todettuani pastorin olevan "ummikko", eli sen puheentuotto oli onnetonta. Tämä oli kerrassaan ala-arvoinen kriisihoito! (K1)

Yliopistollisen sairaalan kriisihoito koettiin ala-arvoiseksi ja riittämättömäksi. Tutkimukseen osallistuneen kokemuksen mukaan kriisihoitoa ei ollut tai ainakaan hän ei sitä nähnyt olevan. Läheisensä menettänyt koki joutuneensa sairaalan huonon toiminnan vuoksi väliinputoajaksi. Tutkimukseen osallistunut pohti, kenen tehtävä olisi ollut huolehtia hänen sekä hänen perheensä jälkihoidosta. Yliopistollinen sairaala ei myöskään informoinut heidän tilanteestaan eteenpäin esimerkiksi mielenterveystoimistoon.

Olin niin järkyttynyt ja pettynyt tästä mitään sanomattomasta palvelusta X:ssä. Mitään tietoa X:ään kenellekkään kriisityöntekijälle tai mielenterveystoimistoon ei tullut koskaan. (K1)

Yhdellä tutkimukseen osallistuneella oli kokemusta itsemurhan tehneiden läheisille järjestettävästä kuntoutuskurssitoiminnasta. Hän oli kokenut oman kokemuksensa jakamisen ryhmässä haasteelliseksi, sillä muut ryhmänjäsenet olivat puhuneet taukoamatta. Hänellä oli tunne, ettei hänen kokemustensa kuulemiselle ollut tilaa. Läheisensä menettänyt keskusteli tarkemmin menetyksestään vasta ryhmätilanteen jälkeen kuntoutuskurssin ohjaajan kanssa. Kuntoutuskurssille osallistunut henkilö oli kokenut myös, että kurssille oli haastavaa päästä. Tutkimukseen osallistuneen kokemuksen mukaan hänen menetystään oli vähätelty. Hänellä oli tunne siitä, ettei hän ole menettänyt riittävän läheistä henkilöä päästäkseen kurssille. Hän toivoi lisäksi, että tämänkaltaisen kuntoutuskurssin jälkeen olisi mahdollisuus jatkokuntoutuskurssille. Kuntoutuskurssilla hän koki päässeensä menetyksestä selviytymisessä vasta alkuun, jolloin toinen kuntoutuskurssi olisi tukenut hänen selviytymistään huomattavasti enemmän.

-- mä sanoinikin, että tää niinkun pitäis olla silleen -- et pääsis uudestaan johonkin jatkojuttuun, että se oli kolme kertaa vuodessa, sen vuoden aikana, et ne päivät mitkä kohdattiin ja tavattiin, mutta tota mä en vaan niinku päässy muutakun toteamaan, että mun perheessä on tapahtunut tämmönen tapahtuma, et mä en pystyny käsittelemään mitään asioita siinä sit, kun ois ollu toinen, niin ois voinu jatkaa sitä kurssia -- (H3)

Yksi tutkimukseen osallistunut oli pettynyt siihen, ettei seurakunta tarjonnut hänelle apua eikä tiedottanut, mistä apua voisi hakea. Läheisensä menettänyt toivoi, että seurakunnasta otettaisiin yhteyttä läheisensä menettäneisiin. Seurakunnan toivottiin tarjoavan läheisille yhteystietoja auttavista tahoista omalta paikkakunnalta, mikäli läheisen itsemurha on tapahtunut ulkopaikkakunnalla. Erään tutkimukseen osallistuneen kokemuksen mukaan seurakunnalta avun pyytämisen esteeksi oli noussut se, että hän oli kokenut seurakunnan henkilöt erilaisiksi kuin hän itse on.

Kun minä tunnen itteni kumminni toisenlaiseks, kun ne seurakunnan ihmiset ovat -- Kun ne on olevinaan korkeempii. (H1)

Yhdellä tutkimukseen osallistuneella oli ollut kaksi pidempää terapiasuhdetta, joissa hän oli käsitellyt omaa elämäänsä koskevia haasteita. Terapiasta saatu tuki ei ollut hänen kokemuksensa mukaan riittävää, koska itsemurha aiheena oli sivuutettu. Läheisensä

menettänyt toivoi, että terapeuteille voisi puhua menetyksestään enemmän, eikä läheisen itsemurhasta keskustelemista välteltäisi.

-- terapiassa -- ei oo pystynyt käsittelemään, jotenki se vaan on luiskahtanu niinku pois keskustelusta tämä asia, et vois niinku ihan tästä itsemurhasta ja sen aiheuttamista asioista ja tunteista, tunnoista, keskustella ja sit siitä, että et vois niinkun, et ei sitä pyyhittäis maton alle ja lakaistais niinku pois... (H3)

Tutkimukseen osallistuneiden kokemusten mukaan heille ei tarjottu ammattitukea tai saatu tuki ei ollut riittävää. Yksi tutkimukseen osallistunut koki, ettei hänellä ole ollut lupaa puhua menetyksestään ammattiauttajien kanssa. Hänen kokemuksensa mukaan ammattiauttajat olivat sivuuttaneet teeman tai vedonneet siihen, että menetyksestä on jo kauan aikaa. Tutkimukseen osallistuneen mielestä ammattihenkilöstö ei kuullut häntä, eivätkä he osanneet paneutua henkilölle tärkeisiin teemoihin. Ammattihenkilöstö ei lisäksi tiedottanut jatkotuesta tai ohjannut sen piiriin. Ammattihenkilöstöltä toivottiin, että itsemurhan tehneiden läheiset saisivat tilan puhua menetyksestä sekä sen herättämistä tunteista.

-- et ammattiauttaja ois niinku sanonu, että haluutko jatkaa niinku siitä, niinku avannu sitä mulle tai mun kanssa sitä asiaa. Olis kuullu, mitä mä yritin sanoa, elikkä monet kuuntelee, mutta eivät kuule. (H3)

Yksi tutkimukseen osallistunut toivoi, että ammattihenkilöstöllä olisi ohjekirja tai tietopaketti, minkä he voisivat antaa läheisensä menettäneille. Tietopaketissa toivottaisiin olevan yhteystietoja tahoista, jotka tarjoavat apua sekä tukea itsemurhan tehneiden läheisille. Tietopaketista voisi lisäksi löytyä tietoa konkreettisten asioiden järjestelyistä, kuten hautajaisten järjestämisestä sekä pankkitilien lopettamisesta. Heiltä toivotaan myös verkostoitumista⁶, jotta kaikilla auttavilla tahoilla olisi läheisensä menettäneen tilanteesta yhtenäinen kuva. Verkostoitumisen avulla itsemurhan tehneen läheisen auttamista ei unohdettaisi tai jätettäisi vain yhden tahon hoidettavaksi. Muutama tutkimukseen osallistunut toi esille ajatukset omasta itsemurhasta. Yksi tutkimukseen osallistunut toivoi, että läheisen tekemän itsemurhaan jälkeen kartoitettaisiin myös lähipiirin itsemurha-alttiutta. Kartoituksen avulla olisi mahdollista ennaltaehkäistä uusia itsemurhia.

⁶ Verkostoitumisella viitataan kaikkien niiden ammattihenkilöiden yhteistyöhön, jotka työskentelevät tai ovat tekemisissä itsemurhan tehneen läheisen kanssa. Näitä tahoja ovat muun muassa kriisityöntekijät, poliisi, psykiatrinen hoitohenkilöstö sekä sosiaalitoimi.

Tälleen vois aatella, et työntekijä vois niinkun kartottaa sitä semmosta itsemurharinkiä siinä ihmisen ympärillä. -- Se ennaltaehkäisis myöskin mahdollisia itsemurhia niinkun mä kerroin, että itsellä oli kans se, että mä lähdän perässä. (H3)

Tutkimukseen osallistuneet toivat esille yhteiskunnan puutteita itsemurhan tehneiden läheisten huomioimisessa ja ymmärtämisessä. Osalla läheisen menettäminen tapahtui sellaiseen aikaan, kun yhteiskunta tuomitsi itsemurhat ankarasti. Yhteiskunnassa itsemurha oli vaiettu asia, eikä itsemurhasta haluttu puhua. Tällä hetkellä yhteiskunnassa ollaan pettyneitä siihen, ettei itsemurhan tehneiden läheisille tarjota riittävää kriisiapua. Tutkimukseen osallistuneet toivoivat, että apua saisi ajoissa, jotta menetyksestä selviytymisen edellytykset olisivat paremmat.

-- tämä yhteiskunta ihan perseestä, että tässä ihan oikeasti itse on jaksettava hakea apua tällaisessa tilanteessa. (K1)

8.3 Tutkimustulosten tarkastelua

Itsemurhan tehneiden läheisten kokemusten mukaan yhteiskunta tuomitsee edelleen itsemurhan kuoleamisen tapana. Tämä voi johtua siitä, että Sorrin (2007, 197) mukaan itsemurha mielletään yhä kielletyksi keskusteluaiheeksi ja keskustelu siitä koetaan pelottavaksi. Läheiset kokivat, että joidenkin ihmisten kanssa itsemurhamenetyksestä keskustelu ei ole mahdollista tai siitä keskustelu on koettu vaikeaksi. Joissakin tilanteissa itsemurhamenetyksestä keskusteluun ei koettu olevan lupaa tai siihen ei ole annettu tilaa.

Uusitalo (2007a, 184) sekä Ruishalme ja Saaristo (2007, 102) painottavat sosiaalisen verkoston merkitystä läheisensä menettäneen selviytymisessä. Tutkimustulosten mukaan läheisten tuki oli korostuneessa asemassa osana läheisen menettäneen selviytymistä. Ydinperheen ja sukulaisten lisäksi ystävien tuki koettiin merkittäväksi voimavaraksi. Tulosten perusteella läheisten tärkeimmät roolit tukijana olivat kuuntelija, läsnäolija ja kannustaja. Sosiaalisen verkoston kanssa läheisensä menettäneillä oli mahdollisuus keskustella tapahtuneesta ja ilmaista tunteitaan. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että tunteiden käsittely sekä niiden ilmaisu koettiin tärkeäksi menetyksestä selviytymisessä. Myös kosketus fyysisenä tuen muotona koettiin merkitykselliseksi. Saaren (2000, 145) mielestä kosketuksella pystyy viestittämään tehokkaasti ja aidosti ihmisestä välittämistä. Kos-

kettaminen tuo lisäksi turvaa ja se rauhoittaa sekä ilmaisee myötätuntoa (Saari 2000, 146).

Sorri (2007, 203–204) painottaa ammattiavun ohella myös vertaistuen tarpeellisuutta osana läheisen menetyksestä selviytymistä. Tutkimustulosten perusteella vertaistuki koettiin merkitykselliseksi menetyksestä selviytymisessä. Vertaistuki mahdollisti menetyksestä keskustelemisen saman kohtalon kokeneiden kanssa. Kauppinen (1996, 149) mukaan vertaistuki on koettu hyväksi tavaksi puhua menetyksestä sekä surusta. Vertaistuen avulla kriisin kohdannut voi huomata, että on olemassa myös muita ihmisiä, jotka ovat kokeneet vastaavaa (Ayalon 1995, 15; Ruishalme & Saaristo 2007, 115).

Läheisten ja vertaisten puutteellinen tuki voi hankaloittaa itsemurhan tehneen läheisen selviytymistä (Uusitalo 2007a, 185). Tutkimustulosten mukaan aina läheisten tukea ei koettu sopivaksi tai sitä ei ollut riittävästi. Sosiaalisen verkoston kanssa ei koettu saatavan keskustella menetyksestä riittävästi eikä menetykseen saanut reagoida tunteella. Itsemurhan tehneiden läheiset kokivat myös ajoittain lähipiirinsä hylkäävän heidät. Uusitalon (2007a, 177) mukaan ihminen voikin surussaan eristäytyä muista ihmisistä tai kokea joutuvansa eristykseen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että itsemurhan tehneiden läheiset kokivat yksinäisyyttä, joka Ruishalmeen ja Saariston (2007, 61) mukaan on yksi kriisistä toipumisen suurimmista ongelmista. Itsemurhan tehneiden läheiset jäivät usein yksin, koska itsemurha on edelleen asia, jota on vaikea kohdata (Engblom & Lehtonen 2010, 21). Elstadin (2003, 43) ja Uusitalon (2007a, 178) mielestä ulkopuoliset voivat arastella surevaa, koska he eivät kenties löydä omasta mielestään oikeita ja tilanteeseen sopivia lohdutuksen sanoja.

Heiskanen (1996b, 230) korostaa, että itsemurhan tehneiden läheiset tarvitsevat monipuolista tukea läheisensä menetyksen jälkeen. Itsemurhan tehneiden läheisillä oli monipuolisesti kokemuksia eri tahojen tarjoamasta ammattiavusta. Uusitalo (2007a, 185) painottaa, että ammattiavun helppo saatavuus ja positiiviset kokemukset edistävät läheisen selviytymistä. Läheisensä menettäneet olivat saaneet selviytymiseensä tukea julkisten-, yksityisten- ja järjestöjen tarjoamista palveluista. Julkisia palveluita saatiin Suomen poliisilta, mielenterveystoimistosta ja perusterveydenhuollosta sekä psykiatristen palvelujen piiristä. Tutkimustulosten mukaan läheiset olivat saaneet tukea muun muassa tapahtuneen käsittelyyn sekä tapahtuneeseen liittyvien tietojen läpikäymiseen. Yksityi-

siin palveluihin kuuluvan työterveyshuollon lisäksi tukea saatiin seurakunnalta ja järjestöinä toimivilta Surunauha ry:ltä, Suomen Mielenterveysseuralta ja ammattiyhdistykseltä. Yksityiset palvelujen tarjoajat ja seurakunta olivat tukeneet läheisiä tapahtuneen käsittelyssä sekä käytännön asioiden järjestelyssä. Järjestöt tarjosivat läheisensä menettäneille vertaistukea sekä virkistysmahdollisuuksia.

Uusitalon (2007a, 185) mukaan läheisen selviytyminen vaikeutuu, mikäli ammattiapu on vaikeasti saatavilla tai ammattiavusta on huonoja kokemuksia. Ammattiauttajat voivat tehdä virheitä, jonka seurauksena läheisensä menettänyt voi menettää uskon ja luottamuksen ammattiauttajia kohtaan (Uusitalo 2007a, 189). Itsemurhan tehneiden läheisten kokemusten mukaan ammattihenkilöstön tuki ei aina ollut sopivaa tai se ei ollut riittävää. Palveluista ja jatkotuen mahdollisuuksista tiedottaminen sekä tuki käytännön asioiden järjestelyssä koettiin puutteelliseksi. Läheisensä menettäneet kokivat, ettei ammattiauttajien kanssa ollut mahdollisuutta keskustella menetyksestä riittävästi tai itsemurha aiheena sivutettiin. Läheiset kokivat myös palvelujen piiriin hakeutumisen haasteelliseksi sekä runsaasti omia voimia vaativaksi. Ruishalme ja Saaristo (2007, 98) painottavat, että kriisin kohdanneelle on kohtuuton vaatimus järjestellä itse tarvittavaa tukea ja apua. Vaikeiden elämäntapahtumien kohdalla kaikki psyykkinen energia on tapahtuman käsittelyssä. Ihmisen kyvyt ja taidot eivät tällöin enää riitä tarvittavan avun hakemiseen monimutkaisesta palvelujärjestelmästä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 98.) Tutkimustuloksista kävi lisäksi ilmi, etteivät läheiset aina tienneet mistä tukea ja apua on mahdollista hakea.

Ruishalmeen ja Saariston (2007, 66) mukaan jokaisella ihmisellä on omat yksilölliset keinonsa selviytyä vaikeista elämäntapahtumista. Yksilölliset selviytymisen keinot muokkautuvat elämänkokemuksen ja persoonallisuuden kautta (Ruishalme & Saaristo 2007, 66). Tutkimuksessa persoonalla ja elämänhistorialla koettiin olevan merkitystä menetyksestä selviytymisessä. Avoin itsemurhasta puhuminen ja menetyksen käsittely sekä syyttömyyden tunteet koettiin tukeneen omaa selviytymistä. Aikaisempien läpikäytyjen kriisien aikana saadun ammattiavun koettiin lisäksi madaltaneen kynnystä hakea ammattiapua, minkä Uusitalo (2007a, 185) mainitseekin edistävän menetyksestä selviytymistä.

Ihmiset ovat yksilöitä, minkä vuoksi toiset ovat avoimia ja käsittelevät asioita puhumalla sekä jakamalla kokemuksia myös muille. Toiset taas surevat mieluummin itsekseen tai tietyn tai tiettyjen ihmisten kanssa, Ruishalme & Saaristo (2007, 119) toteavat. Tutkimukseen osallistuneet olivat käyneet menetystä läpi erilaisten keinojen avulla, joista puhuminen koettiin sopivimmaksi keinoksi käsitellä tapahtunutta. Uusitalon (2007a, 185) mielestä läheisensä menettäneen selviytymistä edistää, jos hän kykenee tunnistamaan sekä ilmaisemaan tunteita ja hänellä on halu sekä kyky työstää niitä. Myös Paasu ja Saaristo (2007, 220–221) painottavat läheisten itsemurhasta selviytymisen edellyttävän omien tunteiden kohtaamista sekä niiden käsittelyä. Uusitalo (2007a, 178) sekä Ruishalme ja Saaristo (2007, 92–93) mainitsevat, että toisaalta hiljaisuus ja itsekseen olo antaa mahdollisuuden kuulla omia ajatuksia ja kokea tunteita. Tällöin ihminen voi vetäytyä tietoisesti yksin olemiseen. Tutkimustulosten mukaan sosiaaliset suhteet koettiin tärkeiksi, mutta myös yksinolosta saatiin voimaa omaan selviytymiseen.

Saaren (2000, 107) mukaan läheisen menettäneiden selviytyminen tietyistä arkielämän tehtävistä tuo voimaa ja itseluottamusta. Myös arjen eläminen eteenpäin, kuten päivittäiset askareet ja lepääminen auttavat Ruishalmeen ja Saariston (2007, 92) mielestä kriisissä olevaa ihmistä selviytymisen tiellä. Arjen sujuminen sekä itsensä toteuttaminen ja ilmaiseminen olivat tuoneet läheisille voimavaroja menetyksestä selviytymiseen. Työ ja harrastukset sekä fyysinen hyvinvointi koettiin myös merkitykselliseksi selviytymisen kannalta. Paasu ja Saaristo (2007, 221) toteavatkin, että rutiineista kiinni pitäminen tukee elämän jatkumista läheisen menetyksen jälkeen. Tutkimuksen tulosten mukaan uskonnosta saatiin tukea haasteellisessa elämäntilanteessa. Ruishalme ja Saaristo (2007, 69) mainitsevat kriisin aiheuttavan monille sekä filosofista että uskonnollista pohdintaa ja etsimistä. Joidenkin usko voi horjua, kun toisilla kriisi saa kääntymään esimerkiksi seurakunnan puoleen (Ruishalme & Saaristo 2007, 69). Itsemurhan tehneiden läheisten kokemusten mukaan myös ajan myötä menetyksen kanssa oppii elämään.

9 POHDINTA

9.1 Johtopäätökset

Tutkimustuloksista käy ilmi, että tuen ja avun saaminen lähipiirin ulkopuolelta on pitkälti kiinni itsemurhan tehneen läheisen omasta aktiivisuudesta. Ennakkoletuksistamme poiketen joissakin tilanteissa läheisille on tarjottu tukea, eikä tuen saa-

minen ole ollut ainoastaan läheisen itsensä vastuulla. Suurimmaksi osaksi heidän tulee kuitenkin itse tietää, mistä tukea voi saada ja hakea sitä itse. Itsemurhan tehneiden läheiset eivät näytä lisäksi tietävän, mitä tukea ja apua olisi tarjolla ja mistä sitä olisi mahdollista saada. Pohdimme tämän vuoksi, kuinka moni itsemurhan tehneen läheinen jää ilman tukea, kun siitä ei tiedoteta riittävästi tai ainakaan riittävän näkyvästi.

Aiemmin yhteiskunnassamme itsemurha tuomittiin nykyistä rajummin. Aikaisempi yhteiskunnan asenne vaikuttaa edelleen itsemurhan tehneiden läheisiin, koska he kokevat vielä nykyaikanakin, ettei itsemurhamenetyksestä ole lupa puhua. Tutkimuksesta käy ilmi, että itsemurha on edelleen joidenkin mielestä tabu, eikä siitä sen vuoksi haluta puhua vaan se pidetään mieluummin salassa. Itsemurhaan liittyy vieläkin vaikenemista, salailua ja jopa häpeää. Tutkimuksen perusteella itsemurha sanana koetaan usein lisäksi vaikeaksi. Itsemurhan ohella myös kuolema korvataan usein lievemmillä sanoilla, kuten läheisen poismeno tai nukkua pois -termeillä. Lievemmillä sanoilla halutaan usein kunnioittaa läheisiä, mutta menetyksen sanoittaminen oikein voi auttaa kriisin kohdannutta ymmärtämään tapahtunutta paremmin. Suhtautumisessa itsemurhaan on kuitenkin näkyvissä muutos positiivisempaan suuntaan. Nykyisin osa ihmisistä kokee voivansa olla avoimia, eivätkä he pelkää ottaa itsemurhamenetystä esille ulkopuolistenkaan ihmisten kanssa. Itsemurhasta ja itsemurhan tehneiden läheisistä tulisi kuitenkin keskustella julkisesti enemmän, jolloin avoimuus itsemurhasta puhumista kohtaan mahdollisesti lisääntyisi.

Tutkimuksessa käy ilmi, että kymmeniä vuosia sitten tapahtuneeseen itsemurhamenetykseen verrattuna nykypäivänä on enemmän valmiuksia tarjota kriisipalveluja kuin ennen. Nykypäivänä julkisten palvelujen lisäksi palvelujaan tarjoavat yksityiset palvelujen tuottajat, kolmas sektori ja vapaaehtoistyö. Eri toimijat täydentävät toisiaan ja tuottavat erilaisia tukipalveluita, joiden kautta jokainen voi löytää itselleen sopivaa tukea. Kriisipalvelujen parempaan saatavuuteen on voinut vaikuttaa esimerkiksi se, että henkilökuntaa koulutetaan yhä enemmän. Koulutusmahdollisuuksien yleistymisen lisäksi kuntaliitosten myötä kriisipalvelujen saanti on voinut helpottua. Myös kolmannen sektorin ja vapaaehtoistyön yleistymisen monilla paikkakunnilla on osaltaan voinut vaikuttaa kriisipalvelujen saatavuuden helpottumiseen. Kolmannen sektorin ja vapaaehtoistyön saatavuudessa on kuitenkin kääntöpuolensa, koska ne toimivat usein ainoastaan isoilla paikkakunnilla. Nykypäivänä paikkakunnat taistelevat lisäksi resurssipulan kans-

sa, minkä vuoksi työntekijöitä ei ole aina tarpeeksi saatavilla. Myös kuntaliitosten syntymisen myötä apu ja tuki voivat olla kaukana, mikä voi estää joidenkin kauempana asuvien avun saamisen. Palvelujen keskittäminen isoille paikkakunnille voikin hankaloittaa pienillä paikkakunnilla olevien avun saantia. Tutkimuksemme myötä kysymyksenä heräsi, kuinka paljon itsemurhan tehneiden läheisiä tavoitetaan eri tukipalvelujen piiriin.

Tutkimustulosten perusteella itsemurhan tehneiden läheiset olivat saaneet terveydenhuollon tarjoamia palveluita menetyksestä selviytymisen tueksi. Terveydenhuollon kautta heillä oli mahdollisuus saada muun muassa sairauslomaa ja lääkitystä oman selviytymisen tueksi. Tulosten mukaan moniammatillisuutta ei ollut hyödynnetty itsemurhan tehneiden läheisten kanssa työskennellessä. Tutkimustuloksista kävi ilmi, ettei esimerkiksi sosiaalialan osaamista ollut hyödynnetty lainkaan. Mielestämme sosiaalialan työntekijä voisi toimia läheisensä menettäneille niin sanottuna kivijalkana; tämä koordinoisi läheiselle hänen tarpeitansa vastaavia palveluita.

Itsemurhan tehneiden läheisten ajoissa saatu oikeanlainen ja riittävä tuki olisi tärkeää, jotta menetyksestä selviytyminen ja suruprosessi eivät pitkittyisi. Yksilön kriisin pitkittyminen aiheuttaa yhteiskunnalle psyykkisistä haasteista, sairauslomasta ja mahdollisesti jopa työkyvyttömyydestä aiheutuvia kuluja. Tukemalla läheisensä menettäneitä säästytäisiin lisäksi lukuisilta uusilta itsemurhilta, koska läheisillä on itsellään alttius päätyä menetetyn läheisen tekemään ratkaisuun. Auttamiseen ja tukemiseen tulisikin kiinnittää nykyistä enemmän huomiota, koska itsemurhamenetyksestä johtuvaan läheisten haasteelliseen elämäntilanteeseen liittyy useita riskitekijöitä. Tutkimustuloksista käy ilmi, että ensilinjan auttajien, kuten poliisin roolin kehittäminen läheisen kohtaamisessa olisi erityisen tärkeää. Apua ja tukea halutaan myös seurakunnalta, mutta seurakunnan toivottaisiin tulevan lähemmäksi sen jäseniä.

Tutkimuksemme tulosten mukaan perheen antamaa tukea tuotiin yllättävän vähän esille. Pohdimme oliko syy tähän se, että perheen tuki koetaan itsestäänselvyydeksi. Toisaalta nykyisin ihmisillä ei ole aina kiinteää ydinperhettä ja myös lähipiiri voi sijaita eri puolilla Suomea tai jopa ulkomailla. Lähipiirin kaukainen sijainti tai pieni lähipiiri voivat vaikeuttaa itsemurhan tehneiden läheisten tuen saamista, minkä vuoksi läheiset voivat kokea yksinäisyyttä. Lisäksi itsemurhan jälkeen läheisten maailma tuntuu pysähtyneen

paikoilleen, kun taas lähipiiri jatkaa elämäänsä normaalilla tavalla. Tämä voi lisätä yksinäisyyden tunnetta ja tunnetta siitä, ettei kukaan ymmärrä läheisensä menettäneen tilannetta ja surua. Toisaalta nykyisin ihmisen sosiaalinen verkosto voi olla laaja. Esimerkiksi ystävyys-suhteita solmitaan monipuolisesti tarjolla olevien harrastusten parissa ja työelämässä. Nykyisin myös yhteydenpitovälineiden kehitys on ollut valtavaa, minkä vuoksi lähipiirin kanssa voidaan pitää yhteyttä esimerkiksi puhelimitse tai internetin avulla. Mielestämme erinäisten yhteydenpitovälineiden kautta saatu tuki ei kuitenkaan korvaa kasvokkain tapahtuvaa kommunikointia, jossa tuen antaja on fyysisesti läsnä.

Tutkimustulosten pohjalta voidaan nähdä, että vertaistuki koetaan tärkeäksi, vaikkakin ajoittain puutteelliseksi. Vertaistukihenkilöitä tulisi kouluttaa ja vertaistukiyhdistyksillä tulisi olla enemmän vastuuta selvittää, kykeneekö läheisensä menettänyt toimimaan itse vertaisena. Vertaistukihenkilön kouluttamisen edellytyksenä pitäisi olla se, että läheisen menetyksestä on jo kulunut riittävän pitkä aika. Läheisensä menettäneen tulisi lisäksi kokea kykenevänsä elämään menetyksensä kanssa. Vertaistukihenkilöiden valinnalla ja kouluttamisella on merkitystä, koska vertaistukihenkilön puutteellinen tuki voi hankaloittaa läheisensä menettäneen selviytymistä. Lisäksi se voi hankaloittaa läheisen avun hakemista tulevaisuudessa.

Työmme tuloksista käy ilmi, että persoonallisuudella ja elämänhistorialla on merkitystä läheisensä menettäneen selviytymisessä. Tutkimustulosten perusteella menetyksestä selviytymiseen vaikuttavat muun muassa avoin suhtautuminen itsemurhaan, syyttömyyden tunne sekä aiemmat kriisit ja niistä selviytyminen. Aiemmalla elämänhistorialla on myös merkitystä siihen, mitä kautta itsemurhan tehneiden läheiset hakevat voimavaroja omaan selviytymiseensä. Aiemmat mieltymykset voivat tuoda myös itsemurhamenetyksen kaltaisessa kriisissä voimaa omaan elämään. Toisaalta aiemmat mieltymykset voivat tuntua menetyksen jälkeen vaikeilta, joista ei koeta saavan tukea selviytymiseen. Nykyisin on myös olemassa enemmän kulttuuri- ja harrastusmahdollisuuksia, joista läheisensä menettäneet voivat saada voimavaroja selviytymiseensä. Kulttuuri- ja harrastusmahdollisuudet ovat lisääntyneet monilla paikkakunnilla, eikä niihin osallistumiseksi vaadita aina taloudellista varallisuutta.

9.2 Tavoitteiden ja menetelmävalintojen arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada monipuolinen kuva itsemurhan tehneiden läheisten selviytymisessä tukeneista voimavaroista ja niiden riittävydestä. Tutkimuskysymykset olivat ongelmanratkaisun kannalta aiheellisia, sillä saimme niiden avulla opinnäytetyön kannalta merkityksellistä tietoa. Opinnäytetyö toteutui rohkeiden ja avoimien tutkimukseen osallistuneiden avulla, heitä ilman emme olisi saaneet tutkimuskysymyksiin vastauksia.

Opinnäytetyön onnistumista ajatellen oli merkityksellistä asettaa tutkimukselle selkeät tavoitteet sekä tehdä suunnitteluvaiheessa laajaa taustatyötä. Taustatyöhön kuului teoria- ja kaunokirjallisuuteen tutustuminen sekä joukkotiedostusvälineiden tiivis seuraminen opinnäytetyömme aiheesta. Opinnäytetyön selkeimmäksi haasteeksi muodostui analyysivaihe, koska koimme teemoittelun suuritöiseksi. Teemoittelimme aineistoa yhä uudestaan mahdollisimman selkeän jäsennyksen saavuttamiseksi. Analyysivaiheen lisäksi tutkimukseen osallistuvien löytäminen osoittautui haasteelliseksi.

Opinnäytetyön yhtenä ajatuksena oli saada näkyviin itsemurhan tehneiden läheisten selviytymisessä tukeneita voimavaroja kriisin eri vaiheiden mukaisesti. Jätimme kyseisen jäsennyksen lopullisesta tutkimuksesta pois, sillä emme voineet olettaa kaikkien tutkimukseen osallistuvien tietävän teoreettista kriisin vaiheistusta. Lisäksi kriisin vaiheet menevät usein päällekkäin (ks. Heiskanen ym. 2006, 37–38), eikä selkeää jäsennystä tämän vuoksi olisi voinut toteuttaa opinnäytetyön laajuudessa tutkimuksessa.

Rajasimme opinnäytetyön laajuutta ajatellen tutkimuksen kohderyhmäksi itsemurhan tehneiden läheiset. Ilmiötä olisi ollut mielenkiintoista tutkia myös kriisipalveluja tuottavien tahojen näkökulmasta. Koimme kohderyhmän rajauksen olleen lisäksi aiheellista ammattihenkilöstön sekä läheisensä menettäneiden näkemysten ristiriitaisuuksien välttämiseksi. Ammattihenkilöstön mahdolliset erilaiset näkemykset olisivat voineet vahingoittaa tutkimukseen osallistuneita esimerkiksi estämällä heitä hakeutumasta ammatin piiriin tulevaisuudessa.

Jäsensimme avoimeen haastatteluun tarkoitetun tutkimuskysymyslistan kriisin vaiheiden mukaisesti. Halusimme saada avoimessa haastattelussa mahdollisimman monipuolisen kuvan läheisen selviytymisessä tukeneista voimavaroista sekä tuen eri muodoista. Krii-

sin vaiheiden avulla uskoimme saavamme yksityiskohtaisempaa tietoa menetyksestä selviytymisen keinoista. Haastattelujen ja elämäkertakirjoitelmien avulla saimme mielestämme tutkimuksen kannalta tiivistä ja asiaan kuuluvaa aineistoa. Koska jokainen henkilö on yksilö, myös tutkimukseen tuotettu aineisto oli yksilöllistä. Toisilta tutkimukseen osallistuneilta saimme laajempaa ja syvällisemmin pohdiskeltua aineistoa, kun taas osa tutkimukseen osallistuneista kertoi kokemuksistaan tiivistetymin. Koemme kahden aineistonkeruumenetelmän käytön tuoneen tutkimukselle erilaista näkökulmaa ja lisää luotettavuutta.

9.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Varton (1992, 34) mukaan tutkimuksen eettiset kysymykset tulee asettaa jo ennen tutkimusta, eivätkä ne sen vuoksi synny vasta tutkimuksen jälkeen. Ajattelemisen, toimimisen, valinnat sekä tutkiminen ovat kaikki elämismaailmassa vaikuttavia. Siten jokainen toimi, johon tutkija ryhtyy, on eettinen toimi, Varto (1992, 34) jatkaa. Opinnäytetyön aiheen vuoksi tutkimusta tuli pohtia tarkasti sen eettisestä näkökulmasta. Tämän takia olemme tuoneet tutkimusraportissa esille eettistä pohdintaa laajasti. Eettisyyden kannalta oli tarpeen miettiä, onko moraalisesti hyväksyttävää lähestyä vaikeassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä pyytämällä heitä osallistumaan tutkimukseen. Jotkut voivat haluta puhua avoimesti tilanteestaan, kun taas toiset haluavat pitää ongelmat yksityisinä, Mäkinen (2006, 112) toteaa. Tutkimusaiheen eettisyyttä ajatellen tuleekin pohtia, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään, Tuomi ja Sarajärvi (2009, 129) painottavat.

Tarkoituksenamme ei ollut velvoittaa itsemurhan tehneiden läheisiä mukaan tutkimukseen vaan osallistuminen oli vapaaehtoista ja jokaisen oman harkinnan varassa. Tämän vuoksi selvitimme tarkasti tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta läheisensä menettäneille. Mikäli meillä oli syytä epäillä halukkaan osallistujan voimavaroja, emme hyväksyneet tutkimukseen osallistumista suojellaksemme häntä mahdollisesti vahingolliselta muisteluprosessilta. Tutkijoina meillä oli velvollisuus puuttua tutkimukseen osallistuvan epäedulliseen tilanteeseen, ettei tutkimuksesta aiheutuisi vahinkoa siihen osallistuvalla henkilöllä. Tutkimusprosessin aikana emme hyväksyneet yhden henkilön tutkimukseen osallistumista, koska katsoimme itsemurhamenetyksestä kuluneen liian lyhyen aikaa.

Ihmisillä on yleensä tapana lähestyä tutkittavaa kohdetta tietyin ennakko-oletuksin. Vaikka olisimme tietoisia omista ennakko-oletuksistamme, ne värittävät jokaisen havainnon, jolle tutkimus rakentuu. Tutkijan tulisi pyrkiä irtautumaan ennakko-oletuksistaan ja pyrkiä katselemaan tutkittavaa ilmiötä avoimesti, Varto (1992, 87) korostaa. Tutkimustyössä tulee ymmärtää ja tiedostaa omat ennakko-oletuksensa sekä kyetä saattamaan tämä ennakoitu oletus tutkimuksensa osaksi (Varto 1992, 26–27). Koimme tärkeäksi tiedostaa ja tehdä näkyväksi omat ennakko-oletuksemme opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Tutkijoina meillä oli ennakko-oletuksia siitä, etteivät itsemurhan tehneiden läheiset saa tukea riittävästi, mikäli he eivät hae sitä aktiivisesti itse. Ennakko-oletuksemme oli myös, etteivät itsemurhan tehneiden läheiset saa riittävän monipuolista tukea menetyksestä selviytymiseen. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta omien ennakko-oletuksien tiedostaminen oli tärkeää. Pyrimme tietoisesti pitämään omat ennakko-oletuksemme taka-alalla, jottei tutkimus ohjautuisi niiden mukaisesti.

Mäkisen (2006, 92) mukaan tutkimuksissa käytetyt menetelmät, kuten haastattelu, pitävät sisällään monia eettisiä ongelmia. Mäkisen (2006, 110–111) mielestä eettiseltä kannalta katsottuna on äärimmäisen tärkeää, että tutkija ja tutkittava ovat tutkimustilanteessa tasa-arvoisessa asemassa. Tutkittava ei saisi tuntea minkäänlaista pakkoa osallistua tutkimukseen tai tutkimustilanteessa kysymyksiin vastaamiseen. Lisäksi tutkija ei saa pyrkiä vaikuttamaan tutkittavaan tai kontrolloimaan häntä millään tavoin. Haastateltavalla tulee olla mahdollisuus keskeyttää haastattelu tai kieltäytyä osallistumasta, vaikka hän olisi antanut etukäteen suostumuksensa haastatteluun. Haastateltava saa lopettaa jo aloitetun haastattelun, koska haastattelun jatkamiseen ei saa missään tapauksessa painostaa. (Mäkinen 2006, 95.) Tutkimukseen osallistuneille korostettiin tutkimusprosessin loppuun asti osallistumisen vapaaehtoisuutta. Heillä oli mahdollisuus lopettaa tutkimukseen osallistuminen, mikäli voimavarat eivät olisi riittäneet vielä käsittelemään tapahtumia.

Tutkimustilanteen hyvän ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi meidän tuli harkita haastattelupaikan valintaa, omaa käyttäytymistämme sekä itse haastattelutilannetta. Haastattelupaikan valinta oli tärkeää, koska tilan tuli olla haastateltavalle turvallinen ja rauhallinen. Haastattelupaikka oli kodinomainen tila, jossa haastateltavilla oli mahdollisuus istua mukavasti sohvalle tai nojatuoleilla. Asettelimme istuinpaikoille tyynyjä, joiden sylissä pitäminen voi rauhoittaa ja tuoda turvaa haastateltavan kertoessa omaa

elämäänsä koskevia henkilökohtaisia asioita. Haastattelutilanteessa oli myös mahdollisuus juoda kahvia tai teetä sekä syödä kahvileipää. Tarjoilulla pyrimme luomaan haastattelutilanteeseen mahdollisimman vapautuneen ilmapiirin.

Mäkisen (2006, 94) mukaan haastattelutilanne voi mennä suunnitelmien mukaan, mutta todennäköisesti tilanteessa voi ilmetä ongelmia. Haastattelun nauhoitus voi tuottaa haastattelutilanteessa ongelmia, koska haastateltavat aristavat usein nauhurin käyttöä. Haastattelijan tulee varmistaa haastateltavan suostumus nauhuria käytettäessä. Nauhoitusta voidaan perustella haastateltavalle kertomalla sen eduista sekä anonymiteetin turvaamisesta. (Mäkinen 2006, 94.) Mainitsimme nauhurin käytöstä jo saatekirjeessä, minkä vuoksi nauhurin käyttö ei siten tullut yllätyksenä tai mahdollisesti jopa estänyt tutkimukseen osallistumista. Kerroimme nauhurin käytöstä vielä haastattelun aluksi ja näytimme millainen nauhuri on. Pyrimme pitämään nauhurin käytön mahdollisimman luontevana, ettei haastateltava kokisi nauhuria uhkaavaksi tai ahdistavaksi. Erään haastateltavan kohdalla nauhuri ei toiminut toivotulla tavalla, mikä aiheutti haastattelutilanteeseen pienen katkon. Tämä johti kuitenkin sekä haastattelijoiden että haastateltavan rentoutumiseen, koska keskustelimme nauhuria korjatessamme muista haastatteluaiheeseen liittymättömistä asioista.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kontekstissa toteutettava tutkimus on usein kosketuksissa tutkittavien tunteiden kanssa. Tutkimukseen osallistuvien elämäntilanteet voivat olla vaikeita, eikä tutkija halua pahentaa niitä omalla toiminnallaan. (Mäkinen 2006, 113.) Oppinäytetyön aiheen vuoksi meidän tuli ottaa huomioon haastateltavien tunteet sekä niiden mahdollinen ilmaisu haastattelutilanteessa. Jokaisella itsemurhan tai muun kriisin kohdanneella tulee olla oikeus ilmaista tunteita, olivatpa ne millaisia tahansa. Haastattelijoina meidän tuli varautua etukäteen mahdolliseen tunteiden ilmaisuun henkisesti sekä konkreettisesti, esimerkiksi varaamalla nenäliinoja haastattelutilanteeseen. Tutkimuksen arkaluontoisuuden vuoksi varasimme haastatteluihin tarpeeksi aikaa, koska mahdollisen tunteenpurkauksen tullessa ei voida kiirehtiä. Kerroimme myös haastattelun alussa, että tarvittaessa voimme pitää taukoa, mikäli haastattelu tuntuu raskaalta.

Mäkisen (2006, 93) mukaan tutkimukseen osallistuvilla tulee selvittää, miten heidän anonymiteettinsä konkreettisesti turvataan. Tutkimusetiikan perusteisiin kuuluu, että tutkittaville tulee taata anonymiteetti heidän sitä halutessaan. Anonymiteetin säilyttämi-

selle on tutkimuksen kannalta selkeitä etuja, koska tutkittavien anonymiteetti lisää esimerkiksi tutkijan vapautta. Tutkijan on helpompi käsitellä tutkimuksessa arkojakin asioita, jos tutkimukseen osallistuneita suojaa anonymiteetti eikä tutkijan tarvitse siten pelätä aiheuttavansa haittaa heille. Lisäksi anonymiteetti edistää tutkimuksen objektiivisuutta tekemällä sekä arkojen että ristiriitoja herättävien asioiden käsittelyn helpommaksi. Lupaus anonymiteetista rohkaisee myös tutkittavia puhumaan rehellisesti ja suoraan, joka helpottaa olennaisten tietojen keräämistä. (Mäkinen 2006, 114.) Toimme tutkimukseen osallistuneille useaan kertaan esille anonymiteetin turvaamisen. Kerroimme saatekirjeessä ja tutkimusluvassa, kuinka tutkittavien anonymiteetti konkreettisesti turvataan.

Henkilöllisyyden salaaminen eli anonymiteetin turvaaminen voidaan toteuttaa tutkimuksessa monin eri keinoin. Tutkittaviin henkilöihin voidaan viitata esimerkiksi numeroilla, kirjaimilla, sukupuolen, etnisen ryhmän tai fiktiivisen nimen mukaan. Tällaisia keinoja käytettäessä tulee kuitenkin varmistaa, ettei tutkittavia voida tunnistaa heidän taustansa paljastamisen kautta. Tutkijan tulee tehdä aina kaikkensa, jotta tutkittavien henkilöllisyys säilyisi salassa. (Mäkinen 2006, 115.) Halusimme elävöittää tutkimusraportin tekstiä aineistosta nostetuilla sitaateilla. Henkilöllisyyden salaamiskeinoksi muodostui tällöin nimien, iän ja muiden mahdollisten henkilötietojen poistaminen aineistosta. Korvasimme sitaateissa henkilökohtaiset tiedot koodaamalla ne esimerkiksi koodein H1 tai K1. Mikäli sitaatti sisälsi olennaista tietoa henkilön taustasta tai muita henkilötietoja, jätettiin sitaatista pois kyseiset kohdat, joista henkilö olisi mahdollista tunnistaa. Kuvassimme sitaateissa tutkimukseen osallistuneiden mainitsemia nimiä, paikkoja sekä ihmisten välisiä suhteita koodilla X. Koimme tärkeäksi, että tutkimukseen osallistuneiden subjektiivinen kokemus anonymiteetista on myönteinen, eivätkä he koe olevansa opinnäytetyössä tunnistettavissa.

Suojasimme tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyyttä poistamalla tallennetut haastattelut nauhurilta, ettei seuraavaksi sitä käyttävällä ole mahdollisuutta tunnistaa heitä. Litteroidut haastattelut sekä saadut elämäkertakirjoitelmat olivat lisäksi ainoastaan tutkijoiden käytössä, koska tietokoneen tiedostot olivat salasanalla turvattuina. Valitsemamme analyysimenetelmän vuoksi aineisto tuli tulostaa myös paperille. Ennen aineiston tulostusta poistimme teksteistä kaikki henkilötiedot esimerkiksi elämäkertakirjoitelman loppuun kirjoitetut tekijöiden nimet. Kun analysointivaihe päättyi ja kirjoitimme tutkimus-

tulokset auki, tuhosimme paperille tulostetut aineistot paperisilppurilla. Kun tutkimusraportti valmistui, aineistot hävitettiin myös tietokoneen muistista lopullisesti.

Mäkisen (2006, 116) mukaan tutkimusaineiston käsittelyssä luottamuksellisuus on läheisesti yhteydessä yksityisyyden käsitteeseen. Luottamuksellisuus voidaan määritellä siten, ettei ihmisten henkilökohtaisia tietoja kerrota tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Luottamuksellisuus on tutkijan antama lupaus tutkittavilleen. Sitä käsittelevä keskustelu tutkittavan kanssa olisi liitettävä osaksi tutkimusprosessia. Ainoastaan lupaus luottamuksellisuudesta on riittämätöntä, jonka vuoksi tutkijan tulisi selvittää tutkittaville yksityiskohtaisesti, kuinka se käytännössä taataan tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkittaville on yksityiskohtaisesti selvitettävä, ketkä käsittelevät tutkittavien antamia tietoja sekä kuinka heidän henkilöllisyytensä salaaminen käytännössä tapahtuu. (Mäkinen 2006, 116.)

Luottamuksellisuuden takaaminen on sekä tutkijan moraalinen velvollisuus että siitä on määrätty laissa (Mäkinen 2006, 116). Tutkimusaineistoa käsitteleviä tutkijoita sitoo vaitiolovelvollisuus, josta on säädetty henkilötietolaissa. Kyseisen henkilötietolain mukaan tutkimusaineistoa ei saa luovuttaa eikä tutkittavien yksityisasioida saa paljastaa ulkopuolisille tutkimuksen aikana eikä sen päättymisen jälkeenkään, Mäkinen (2006, 148) tiivistää. Henkilötietolain 1. § 1. momentilla pyritään turvaamaan asiakkaan yksityisyyden suoja sekä asiakassuhteen luottamuksellisuus sekä edistämään hyvän tietojenkäsittelytavan kehittämistä ja noudattamista. Mikäli henkilötietojen käsittelyyn liittyvien toimenpiteiden suorittamisessa on saatu tietää jotakin toisen henkilön ominaisuuksista, ei niitä saa ilmaista sivulliselle. Sivullisille ei saa myöskään paljastaa henkilökohtaisia oloja tai taloudellista asemaa koskevia tietoja. (Henkilötietolaki 33. §.) Sosiaalihuollon asiakkaan asemaa ja oikeuksia käsittelevän lain yhtenä tarkoituksena on edistää asiakassuhteen luottamuksellisuutta (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 1. §). Henkilötietolain kolmannen luvun 15. § määrittää vaitiolovelvollisuuden alaiseksi sosiaalihuollon järjestäjän, tuottajan tai niiden palveluksessa olevan sekä sosiaalihuollon luottamustehtävää hoitavan ja harjoittelijan. Lisäksi vaitiolovelvollisuuden piiriin kuuluvat henkilötietolain mukaan sosiaalihuollon järjestäjän tai tuottajan toimeksiannosta tai sen lukuun toimivat henkilöt.

Itsemurhan tehneiden läheisiä käsittelevää kirjallisuutta on olemassa, mutta suurin osa siitä pohjautuu kaunokirjalliseen tekstiin kirjoittajan omasta näkökulmasta. Itsemurhan

tehneiden läheisten näkökulmaan liittyvää teoriakirjallisuutta on käytettävissä hieman suppeammin. Tästä huolimatta pyrimme olemaan lähdekriittisiä ja pyrimme välttämään sekundaarilähteitä. Mikäli löysimme tutkimusraporttiin sopivaa teoriaa sekundaarilähteestä, pyrimme löytämään vastaavaa teoriaa primaarilähteestä. Aina tämä ei ollut kuitenkaan mahdollista kirjallisuuden huonon saatavuuden tai sen vieraskielisyyden vuoksi. Opinnäytetyön aiheeseen liittyvän kirjallisuuden vähäisyyden takia käytimme primaarilähteiden ohella kokoelmateoksia sekä yhtä sekundaarilähdettä.

Valikoimme opinnäytetyössä käytetyt kokoelmateokset niiden kirjoittajien asiantuntijuuden perusteella. Esimerkiksi Ruishalme ja Saaristo ovat tehneet pitkän uran kriisityössä ja toimineet sosiaali- ja terveysalan johtotehtävissä. Näin ollen he ovat opinnäytetyömme aiheen asiantuntijoita ja siten heidän tekstiinsä viittaaminen on perusteltua. Välttimme opinnäytetyössä plagiointia referoimalla eli kirjoittamalla omin sanoin tutkimusraportissa käytettyä teoriaa. Tarkistimme myös tutkimusraportissa käytetyt sitaattit useaan otteeseen alkuperäisestä aineistosta, jotta ne tulisivat kirjain- ja sanatarkasti oikein.

9.4 Ammatillinen kasvu

Koemme opinnäytetyöprosessin merkittäväksi osaksi ammatillista kasvuamme. Opinnäytetyön toteuttamiseksi toimimme pienimuotoisessa tutkimuksessa tutkijoiden roolissa sekä työparina yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Työparina työskennellessä saimme erilaista ja laajempaa näkökulmaa tutkimastamme ilmiöstä, minkä vuoksi koimme saavuttaneemme opinnäytetyöstä syvällisemmän ja monipuolisemman kokonaisuuden. Opinnäytetyön toteuttamisen yhdeksi merkittäväksi eduksi koimme mahdollisuuden tehdä työtä suurimmaksi osaksi kasvotusten. Työparin kanssa keskustelu ja yhdessä pohtiminen mahdollistivat aiheen uudenlaisten näkökulmien syvällisen tarkastelun.

Opinnäytetyömme myötä olemme kasvattaneet ymmärrystä itsemurhan tehneiden läheisten tilanteesta, heidän tuen tarpeestaan ja menetyksestä selviytymiseen vaikuttavista osa-alueista. Teoriaan tutustumisen myötä olemme kokeneet ymmärtävämme itsemurhan tehneiden läheisten tilannetta laajemmin ja myös yksilöidymmin. Tutkimusprosessin alussa luimme lisäksi aiheeseen liittyvää kaunokirjallisuutta, jonka kautta tutustuimme itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksiin ja tarinoihin laajemmin. Mahdolli-

suus tarkastella myös muiden kuin tutkimukseen osallistuneiden tarinoita antoi merkityksellistä taustatietoa ennen varsinaisen tutkimuksen toteuttamista.

Opinnäytetyön myötä olemme saaneet uusia valmiuksia kohdata vaikeassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä sekä keskustella heidän kanssaan arkaluontoisista ja henkilökohtaisista asioista. Tutkimuksen avulla olemme saaneet ymmärrystä surun ja vihan ilmaisuun luonnollisena reaktiona läheisen menetyksen tai muun traumaattisen kriisin seurauksena. Koemme toimineemme haastattelutilanteessa ammatillisesti, mutta kuitenkin empaattisesti ja ymmärtäväisesti. Osoitimme haastattelutilanteessa empatiaa ilmeillä ja eleillä, mutta emme näyttäneet tarinoista heränneitä tunteita esimerkiksi kyynelehtien. Koemme toimineemme ammatillisesti käsitellessämme opinnäytetyön aihetta ja aineistoa hienotunteisesti. Opinnäytetyön aineiston ja aiheen hienotunteisella käsittelyllä pyrimme suojelemaan tutkimukseen osallistuneita mahdollisilta vahingollisilta seurauksilta.

Aiheen valinnassa otimme tietoisesti haasteen ja myös riskin opinnäytetyön onnistumisessa. Opinnäytetyön tekeminen näyttäytyi ennakko-odotusten mukaisesti haastavaksi esimerkiksi halukkaiden osallistujien vähäisyyden vuoksi. Tutkittavien etsiminen opetti pitkäjänteisyyttä ja määrätietoisuutta. Uskoimme opinnäytetyömme onnistumiseen, emmekä luovuttaneet, vaikka olisimme voineet vielä vaihtaa opinnäytetyön aihetta. Opinnäytetyön myötä koemme oppineemme myös omista virheistämme. Näin jälkikäteen ajatellen aiheen haastavuuden ja arkaluontoisuuden vuoksi meidän olisi tullut aloittaa tutkimukseen osallistuneiden etsiminen jopa puolta vuotta aiemmin. Tällöin opinnäytetyömme olisi todennäköisesti valmistunut ajallaan.

9.5 Jatkotutkimusideat

Opinnäytetyömme voisi toimia jatkossa läheisensä menettäneille tarjottavien palvelujen kentällä kehittämisen apuna. Opinnäytetyön avulla palvelujen tarjoajilla on mahdollisuus nähdä, mitkä asiat ovat tukeneet läheisensä menettäneitä selviytymistä ja mitä läheiset toivovat kehitettävän. Tutkimuksesta käy myös ilmi, mihin palveluihin läheisensä menettäneet ovat tyytyväisiä, eli mitä palveluita tulisi mahdollisten muutosten myötä säilyttää. Opinnäytetyötä voidaan lisäksi hyödyntää sosiaali- ja terveysalan koulutusmateriaalin yhtenä tietoperustana. Koulutusmateriaalia tehtäessä opinnäytetyöstä voidaan saada pienimuotoinen kuvaus siitä, miten läheisten elämä muuttuu itsemurhamenetyk-

sen jälkeen ja mitä tukea he selviytymisessä tarvitsevat. Opinnäytetyön avulla opiskelijat ja ammattihenkilöstö voivat nähdä, mitä tukea läheisensä menettäneet kaipaavat sekä mikä on auttanut heitä selviytymään itsemurhamenetyksestä.

Opinnäytetyömme antaa laajasta ja vähän tutkitusta ilmiöstä kuitenkin vain pienen rajatun kuvauksen, joten aihetta tulisi tutkia laajemmin. Tutkimme aihetta vain itsemurhan tehneiden läheisten näkökulmasta, joten opinnäytetyöstä rajautui pois esimerkiksi kriisipalvelujen ammattilaiset. Laadullisen tutkimuksen avulla voitaisiin selvittää, millaisina kriisipalvelujen ammattilaiset kokevat tarjolla olevat palvelut ja ovatko ne heidän mielestään riittäviä. Tutkimuksen kohderyhmänä voisi toimia myös vertaistukihenkilöt, jotka antavat vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille. Opinnäytetyössä olisi mahdollista tutkia esimerkiksi sitä, kuinka vertaistukihenkilöt kokevat vertaistuen saamisen ja antamisen tukevan heitä. Ammatti- ja vertaistukihenkilöiden lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia sitä, kuinka perheenjäsenen tekemä itsemurha vaikuttaa ydinperheeseen ja perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Tutkimuksessa voitaisiin tarkastella, millaisia eroja perheenjäsenten tuen tarpeessa on, tai mistä he ovat kokeneet saaneensa tukea selviytymiseensä.

Laadullisen tutkimuksen ohella myös toiminnallisen tutkimuksen tekeminen olisi mielestämme tarpeellista. Toiminnallisen opinnäytetyön voisi tehdä ensilinjan työntekijöille, kuten poliiseille tai seurakunnan työntekijöille. Opinnäytetyön tarkoituksena olisi suunnitella ja toteuttaa ohjekirja, joka voitaisiin antaa itsemurhan tehneiden läheisille, kun he ovat sokkivaiheessa. Ohjekirjassa voisi olla ohjeita siitä, mistä tukea on mahdollista saada ja kuinka sitä voidaan hakea. Siihen voisi sisältyä yhteystietoja apua ja tukea tarjoavista tahoista sekä konkreettisia ohjeita, kuinka läheinen voi järjestellä arkeaan tulevana päivinä.

LÄHTEET

- Achtè, K., Lindfors, O., Lönnqvist, J. & Salokari, M. 1989. Suomalainen itsemurha. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ayalon, O. 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Backman, E. & Karjalainen, S. 2009. Itsemurhan kautta lapsensa menettäneiden äitien selviytymistarinoita. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4141/Backman_Karjalainen.pdf?sequence=1. 01.12.2011.
- Durkheim, E. 1985. Itsemurha. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Elstad, G. 2003. Kun elämä satuttaa. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Engblom, K. & Lehtonen, E. 2010. Läsä ja lähellä. Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Helsinki: Multiprint Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu? Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: WS Bookwell Oy.
- Forsström, S. 2007. Johdanto - Surunauhalla sidotut. Teoksessa Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Heiskanen, T. 1996a. Elämän palapeli. Johtolankoja vaikeuksista selviytymiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heiskanen, T. 1996b. Mistä apua. Teoksessa Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy.
- Heiskanen, T. 2007. Viimeinen ratkaisu? Kokemuksia ja näkemyksiä itsemurhan syistä, ehkäisystä, avunsaannista ja asenteista. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Henkilötietolaki 523/1999.
- Henttonen, J. 2007. Yhdessä eteenpäin. Fenomenologinen tutkimus ohjatun vertaistutkimusryhmän merkityksistä perheenjäsenen itsemurhasta selviytymisessä. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01549.pdf>. 01.12.2011.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: TammerPaino Oy.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2006. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kauppinen, A. 1996. Auttaa voi monin tavoin. Teoksessa Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Krook, M. & Pilvesvuori-Jauhiainen, A. 2011. Itsemurhan tehneiden henkilöiden läheisten tukeminen itsemurhan jälkeen.

- https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32999/Pilvesvuori-Jauhiainen%20_Ansa.pdf?sequence=1. 05.12.2011.
- Laaninen, T. 2007. Jäljellä muisto. Elämää puolison menettämisen jälkeen. Helsinki: Kirjapaja.
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon saumattoman palveluketjun kokeilusta 811/2000.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.
- Liskola, P. 2007. Samanlaiset kohtalot yhdistävät. Teoksessa Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: Werner Söderström Oy.
- Lehtonen, E. 1996. Voimavaroja kuntoutuskurssilta. Teoksessa Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lönnqvist, J., Aro, H., Marttunen, M. & Palonen, K. 1993. Itsemurhat Suomessa 1987 -projektin suunnittelu ja toteutus. Teoksessa Itsemurhat Suomessa 1987 -projekti. Toteutus, aineisto ja tutkimustuloksia. STAKES. Tutkimuksia 25. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Majava, H., Suomalainen, S. & Varpio, P. 2002. Kärsivä lähimmäisyys: mielen sairaus, itsemurha ja omaiset. Teoksessa Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma sisäisenä kokemuksena. Pieksämäki: RT-Print.
- Marttunen, M., Närhi, P., Huurre, T., Aro, H. & Lönnqvist, J. 1993. Omaisten tuen tarve itsemurhan jälkeen. Teoksessa Itsemurhat Suomessa 1987 -projekti. Toteutus, aineisto ja tutkimustuloksia. STAKES. Tutkimuksia 25. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metsämuuronen, J. 2002. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mäenpää, E. & Lehtonen, E. 2010. Kun läheinen ei jaksanut elää. Itsemurhan tehneiden läheisten kuntoutusryhmät. Teoksessa Kyllä me yhdessä selvittää. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Helsinki: Star-Offset Oy.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ollikainen, L. 1996. Yksinäiset jäähyväiset elämälle. Teoksessa Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Paasu, J. & Saaristo, L. 2007. Vertaisten joukossa. Ryhmätoiminta ja kuntoutuskurssit Suomen Mielenterveysseurassa. Teoksessa Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Poijula, S. 2007. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Poijula, S. 2009. Selviytymisen psykologiaa. Teoksessa Minun tieni. Kuinka selvisin pahimmasta. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Rinne, R. 1996. Miten perhe jaksaa eteenpäin. Teoksessa Särkynyt sydän. Omainen ja itsemurha. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä. Hämeenlinna: SKS.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Saari, S. 2000. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Saaristo, L. 2007. Itsemurha ja suru. Teoksessa Viimeinen ratkaisu? Kokemuksia ja näkemyksiä itsemurhan syistä, ehkäisystä, avunsaannista ja asenteista. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

- Sorri, H. 2007. Itsemurha – kuolemansynti vai haaste auttamiseen? Teoksessa Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Surunauha ry. Itsemurha ja läheinen. <http://www.surunauha.net/itsjalah.html> 11.12.2011.a
- Surunauha ry. Itsemurha Suomessa. <http://www.surunauha.net/itsuomes.html> 11.12.2011.b
- Teinilä, M. 2006. Lopun elämää. Itsemurhan tehneiden läheiset kertovat. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Terveystieteiden tutkimuslaki 1326/2010.
- Traumaterapiakeskus. Itsehoito. <http://www.traumaterapiakeskus.com/7>. 31.12.2012.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Turpeinen, J. 2009. Selviytyminen läheisen itsemurhan jälkeen. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3755/Turpeinen_Jenni_2009.pdf?sequence. 08.12.2011.
- Uusitalo, T. 2006. Miten päästä yli mahdottoman? – Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä. Rovaniemi: Lapin Yliopistopaino.
- Uusitalo, T. 2007a. Itsemurhan aiheuttama suru ja siitä toipuminen. Teoksessa Surunauhalla sidotut. Läheisen itsemurha ja vertaistuki. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Uusitalo, T. 2007b. Yli mahdottoman. Itsemurha ja läheinen. Helsinki: Edita.
- Varto, R. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTO

SOPIJAOSAPUOLET:

TOIMEKSIANTAJA KRIISIKESKUS

Yhteystiedot: LEILA FRIIS

Sähköpostiosoite: leila.friis@kotikartanoyhdistys.fi

OPISKELIJAT Tiina Airaksinen ja Jenni Holopainen

Yhteystiedot: tiina.airaksinen@edu.pkamk.fi, jenni.holopainen@edu.pkamk.fi

TOIMEKSIANTOSOPIMUS:

TUTKIMUS LUOVUTETAAN KRIISIKESKUKSELLE
Opinnäytetyön tekijät säilyttävät tekijänoikeuden.

Osapuolet ovat tänään sopineet toimeksiannosta seuraavaa: (esim. rahoitus, aikarajat, tekijänoikeudet)

Toimeksiantaja

KRIISIKESKUS saa tietoa itsemurhan tehneiden läheisiä selviytymisessä auttaneista ja tukeneista voimavaroista, tukipalveluista ja niiden rittävyyydestä.

Opiskelija(t)

Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2012.

Opinnäytetyön ohjaajana PKAMK:ssa toimii Päivi Putkuri ja Tommi Kinnunen

Päiväys ja allekirjoitukset

18.5.2011

Leila Friis
Toimeksiantajan edustaja

Tiina Airaksinen ja Jenni Holopainen
Opiskelija



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Itsemurhan tehneiden läheiset - Itsemurhasta
selvittymiseen saatu tuki ja sen riittävyys

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:

KRIISIKESKUS

Tutkimuksen:

- a) kohde/kohdejoukko: Itsemurhan tehneiden läheiset ja omaiset
- b) aineiston keruumenetelmä: yksilöhaastattelut, avoin haastattelu, elämäkertakirjoitelmät
- c) aineiston keruun ajankohta: Kesällä 2011

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Tommi Kinnunen

P.

Paivi Putkuri

Työelämäohjaaja:

LEILA FRIS

18 / 5 2011

Leila Fris

Titto A. ja Jari A.

LIITTEET:

- tutkimussuunnitelma
- toimeksiantosopimus

SAATEKIRJE

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta. Toteutamme opinnäytetyön, jonka tarkoituksena on tutkia itsemurhan tehneiden läheisten kokemuksia heitä auttaneista ja tukeneista asioista läheisensä menettämisen jälkeen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada tietoa läheisten omakohtaisesta kokemuksesta läheisensä menetyksestä selviytymisessä ja toipumisessa. On äärimmäisen tärkeää, että sosiaali- ja terveydenalan ammattihenkilöstön ammattitaitoa kriisipalvelujen kentällä pyritään kehittämään. Tutkimuksen avulla pyrimme lisäämään ammattihenkilöstön ymmärrystä siitä, kuinka monimuotoista ja laaja-alaista tukea sekä apua läheisensä menettäneille on olemassa. Opinnäytetyömme voi toimia jatkossa myös vertaistuen idean tavoin antamalla läheisensä menettäneelle tietoa avun sekä tuen lähteistä.

Opinnäytetyön aineistonkeruu toteutetaan yksilöhaastattelun avulla, jonka vuoksi toivoisimme saavamme 4-6 haastateltavaa. Haastattelut on tarkoitus toteuttaa syksyllä 2011. Yksi haastattelukerta kestää 1-2 tuntia, riippuen kunkin henkilökohtaisesta tilanteesta. Haastattelukertoja on 1-2 riippuen toisen haastattelukerran tarpeellisuudesta. Haastattelut voidaan toteuttaa Joensuun kriisikeskuksen tiloissa, mutta haastattelupaikaksi voidaan valita myös jokin muu paikka, jonka haastateltava kokee itselleen mieluisaksi.

Haastattelut tallennetaan nauhurilla, jotta haastattelut saadaan tallennettua kokonaisuudessaan mahdollisimman totuudenmukaisesti haastateltavien itsensä kertomina. Aineisto säilytetään niin, että se on ainoastaan tutkijoiden saatavilla ja aineistoa käydään läpi vain tutkijoiden kesken. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen alkuperäiset haastatteluaineistot hävitetään lopullisesti. Opinnäytetyössä turvataan anonymiteetti eli salataan haastateltavien henkilötiedot sekä muut tiedot, joista heidät olisi mahdollista tunnistaa. Tutkijoilla on ehdoton vaitiolovelvollisuus tutkimukseen osallistuvista henkilöistä sekä tutkimuksessa esille tulleista asioista.

Mikäli haluatte osallistua tutkimukseemme, toivomme, että olette arvioineet oman jaksamisenne tutkimukseen osallistumisen suhteen.

Itsemurhan tehneiden läheisten ja omaisten ääni on tärkeä saada kuuluviin, koska vain Teillä on aiheesta todellinen asiantuntijuus.

Lisätietoja sekä ilmoittautumiset elo-syyskuun ajan (ensisijaisesti sähköpostilla):

	Titta Airaksinen
email	titta.airaksinen@edu.pkamk.fi
puh.nro	xxx- xxx xx xx
	Jenni Holopainen
email	jenni.holopainen@edu.pkamk.fi
puh.nro	xxx- xxx xx xx

AVOIMEN HAASTATTELUN TUKIKYSYMYKSIÄ

Alleviiivatut kohdat ovat suoraan tutkimuskysymyksiin liittyviä kysymyksiä. Kursi-voidut kohdat ovat jatkokysymyksiä, jotka kysytään riippuen edellisen kysymyksen vastauksesta.

JOHDATUS AIHEESEEN

Kertoisitteko kuinka kauan menetyksestänne on aikaa ja kenet menetitte?

SURU-UUTISEN KUULEMINEN (SHOKKIVAIHE)

Kertoisitteko kuinka suru-uutinen toimitettiin teille? Kuka suru-uutisen toimitti? Millä tavoin ja millaisena ajankohtana suru-uutinen toimitettiin?

Ketä kyseisessä tilanteessa oli läsnä? Mitä tapahtui välittömästi suru-uutisen saamisen jälkeen?

Mitä välitöntä tukea saitte suru-uutisen kuullessanne? Kenen toimesta tukea saitte? Oli-ko joku henkilö seurassanne suru-uutisen kuulemisen jälkeen? *Kuinka pitkään henki-lö/henkilöt olivat seurassanne?*

SURU-UUTISEN KUULEMISEN JÄLKEINEN AJANJAKSO (SHOKKIVAIHE SEKÄ REAKTIOVAIHE)

Kuvailisitteko millaista arkielämänne oli tapahtuneen jälkeen? Missä asioissa tarvitsitte konkreettista apua/tukea? Saitteko tarvitsemaanne apua/tukea? Mistä/keneltä apua/tukea saitte? *Tarjottiinko tukea/apua teille vai haitteko sitä itse?*

Millä tavoin tämä tuki/apu auttoi selviytymisessänne?

Kuinka pian hautajaiset järjestettiin? Kuvailisitteko elämänne/arkeanne ennen hautajai-sia?

Millaista tukea saitte ennen hautajaisia? Mistä ja keneltä tukea saitte?

Haitteko apua itse vai tarjottiinko sitä? Mistä apua tarjottiin? Mistä haitte sitä itse?

HAUTAJAISTEN JÄLKEINEN AJANJAKSO (REAKTIOVAIHE SEKÄ TYÖSTÄMIS- JA KÄSITTELYVAIHE)

Kuvailisitteko hautajaisten jälkeistä aikaa? Millaista tuen tarpeen oli hautajaisten jälkeen?

Millaista tukea saitte hautajaisten jälkeen? Mistä/keneltä tukea saitte?

MENETYKSESTÄ SELVIYTYMINEN JA SELVIYTYMISEN KEINOT (UUDENLEENORIENTOITUMISVAIHE)

Millaisista asioista saitte voimavaroja selviytymiseen?

Millä tavalla/millaisin keinoin olette käsitelleet läheisenne menetystä? Millaista tukea olette saaneet asian käsittelyyn? Mistä/keneltä olette saaneet tukea asian käsittelyyn?

TAPAHTUNEEN VAIKUTUKSET NYKYISEEN ELÄMÄNTILANTEeseen

Miten tapahtunut vaikuttaa elämääsi tällä hetkellä?

Tarvitsetteko edelleen tapahtuneeseen liittyen tukea/apua? Millaista tukea/apua tarvitsette? Millaista tukea/apua saatte? Mistä tukea/apua saatte?

TUEN RIITTÄVYYS JA MERKITYKSELLISYYS

Millaisena koette saamanne tuen riittävyyden selviytymiseen kannalta? Koetteko, että olisitte tarvinneet muuta tukea? Millaista tukea olisitte kaivanneet? Keneltä/mistä olisitte toivoneet tukea/apua?

Koetteko jonkin Teille tarjotun tuen tarpeettomaksi? Kuvailisitteko miten koitte tuet tarpeettomiksi?

Onko Teille tarjottu jotakin tukea/apua, mitä ette ole ottaneet vastaan?Kertoisitteko tuen torjumiseen johtaneita syitä?

TAPAHTUNEEN VAIKUTUKSET TULEVAISUUTEEN

Miten koette läheisen menetyksen vaikuttavan elämääsi/arkeesi tulevaisuudessa?

LOPETUS

Haluaisitteko kertoa jotakin Teille merkityksellistä, mitä ei aiemmin ole tullut esille?



TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Pyydämme Teiltä lupaa saada käyttää haastattelussa tai kirjoitelmassa antamianne tietoa opinnäytetyössämme.

Tutkimuksemme tarkoituksena on tuoda esille itsemurhan tehneiden läheisten omakohtaisia kokemuksia heitä auttaneista ja tukeneista asioista läheisensä menettämisen jälkeen. Opinnäytetyön avulla pyrimme lisäämään ammattihenkilöstön ymmärrystä siitä, kuinka monimuotoista ja laaja-alaista tukea sekä apua läheisensä menettäneille tulisi olla. Opinnäytetyömme voi toimia jatkossa myös vertaistuen idean tavoin antamalla läheisensä menettäneelle tietoa avun sekä tuen lähteistä.

Tutkimusaineisto säilytetään niin, että se on ainoastaan tutkijoiden saatavilla ja aineistoa käydään läpi vain tutkijoiden kesken. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen alkuperäiset tutkimusaineistot hävitetään lopullisesti. Opinnäytetyössä turvataan anonymiteetti eli salataan tutkimukseen osallistuneiden henkilötiedot sekä muut tiedot, joista heidät olisi mahdollista tunnistaa. Tutkijoilla on ehdoton vaitiolovelvollisuus tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyydestä.

Valmis opinnäytetyö on luettavissa alkuvuodesta 2012 osoitteessa www.theseus.fi.

_____/_____2011
paikka

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus ja nimenselvennys

Titta Airaksinen
sosionomiopiskelija

Jenni Holopainen
sosionomiopiskelija

KIRJOITELMAOHJEISTUS

Hyvä tutkimukseen osallistuja

Kirjoitelman tarkoituksena on saada esille itsemurhan tehneen läheisen omakohtainen kokemus menetyksen jälkeisestä ajasta ja selviytymiskeinoista. Pyydämme Teitä kirjoittamaan vapaamuotoisesti menetyksen jälkeisestä ajasta ja siihen liittyvistä kokemuksistanne, tuntemuksistanne sekä ajatuksistanne. Toivomme, että kirjoitatte edellä mainituista asioista avoimesti ja laajasti, jotta tutkimusta varten saadaan mahdollisimman yksilöllistä tietoa.

Pyydämme Teitä kertomaan kirjoitelmassanne:

- menetyksestänne ja sen jälkeisestä ajanjaksosta Teidän elämässänne. Menetystäsi voitte käsitellä muun muassa eri ajanjaksoittain (suru-uutisen kuuleminen, suru-uutisen jälkeinen ajanjakso, hautajaiset, hautajaisten jälkeinen ajanjakso ja nykyisyys).
- mistä ja millaista tukea olette saaneet selviytymiseenne menetyksenne jälkeen ja onko tukea tarjottu Teille vai oletteko hakeneet sitä itse. Tuella ja avulla tarkoitetaan tässä kaikkea sitä, mistä olette saaneet voimavaroja selviytymiseenne. Näitä ovat muun muassa palvelut, ihmissuhteet sekä omat selviytymiskeinot.
- tuen ja avun sekä muiden selviytymiskeinojen muodoista, riittävydestä ja merkityksestä.

Kirjoitelmat säilytetään niin, että ne ovat ainoastaan tutkijoiden saatavilla ja niitä käytetään läpi vain tutkijoiden kesken. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen alkuperäiset kirjoitelmat hävitetään lopullisesti. Opinnäytetyössä turvataan anonymiteetti eli salataan Teidän henkilötietonne sekä muut tiedot, joista Teidät olisi mahdollista tunnistaa. Tutkijoilla on ehdoton vaitiolovelvollisuus tutkimukseen osallistuvista henkilöistä sekä tutkimuksessa esille tulleista asioista.

Pyydämme Teitä palauttamaan kirjoitelmanne 31.10.2011 mennessä. Voitte palauttaa kirjoitelmanne sähköpostiosoitteeseen: titta.airaksinen@edu.pkamk.fi. Valmis opinnäytetyö on luettavissa alkuvuodesta 2012 osoitteessa www.theseus.fi.

Kiitos tutkimukseen osallistumisestanne!

Syyssterveisin

Titta Airaksinen

Jenni Holopainen

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu

Sosiaali-ala

ANALYYSIPOLKU

Haastattelujen litterointi. Haastattelujen ja elämäkertakirjoitelmien henkilötietojen ja ihmisten välisten suhteiden koodaaminen. Tutkimusaineistoa 65 sivua, (PKAMK) sivuasetusten mukaisesti.



Tutkimusaineiston tulostus ja aineistoon perehtyminen.



Aineiston läpikäynti alleviivaamalla tutkimuksen kannalta merkitykselliset ilmaisut lumipallomenetelmää käyttäen.



Alleviivattujen ilmaisujen läpikäyminen ja tarkastelu työparina.



Pelkistettyjen ilmauksien irrottaminen asiayhteyksistään. Ilmauksien kirjoittaminen tekstinkäsittelyohjelmalla puhtaaksi. Ilmauksien tulostaminen ja leikkaaminen irti toisistaan.



Alateemojen muodostaminen yhdistelemällä samankaltaisia ilmauksia toisiinsa. Alateemoja muodostui 37. Alateemojen tarkastelu yhdessä ja tutkimuksen kannalta epäoleellisten ilmaisujen poistaminen.



Muodostettiin yläteemoja yhdistelemällä samankaltaisia alateemoja toisiinsa. Yläteemoja muodostui 19.



Ylä- ja alateemojen sekä niiden alle kuuluvien pelkistettyjen ilmauksien kirjoittaminen loogisessa järjestyksessä tekstitiedostoksi. Tekstitiedoston tulostaminen ja teemojen leikkaaminen irti toisistaan.



Yläteemoja yhdistelemällä muodostimme yhdistäviä teemoja teoriakirjallisuutta apuna käyttäen (ks. Ayalon). Yhdistäviä teemoja muodostui kolme (3).



Tutkimustulosten aukikirjoittaminen ja merkityksellisten ilmauksien esiin nostaminen. Sitaattien nostaminen aineistosta tutkimustulosten rinnalle elävöittämään tekstiä.

ESIMERKKI AINEISTON TEEMOITTELUSTA

Pelkistetty ilmaisu	Alateema	Yläteema	Yhdistävä teema
Ystävät houkuttelivat lenkille mukaan	Ystäviltä saatu tuki	Lähipiirin tuki	Ihmisten välisistä voimavaroista saatu tuki
Sukulaiset asunnon siivouksessa apuna	Sukulaisilta saatu tuki		
Naapuri tuli tueksi suruviestin saavuttua	Naapurilta saatu tuki		
Puolison halaus	Puolisolta saatu tuki	Perheeltä saatu tuki	
Lapsen kanssa käyty menetystä yhdessä läpi	Lapselta saatu tuki		
Sisarusten apu hautajaisjärjestelyissä	Sisaruksilta saatu tuki		
Saanut siivota menetetyn asunnon rauhassa	Vuokranantajan tilannetaju	Ulkopuolisilta saatu tuki	
Ihmisten parissa mukana olo	Ihmiskontaktit		
Vertaistukihenkilö rohkaisi puhumaan menetyksestä	Vertaistukihenkilöltä saatu tuki	Vertaistuki	
Vertaistukikurssi auttoi selviytymisen alkuun	Vertaistukikurssilta saatu tuki		